

Lihansyönnin vähentäminen lapsiperheissä -

”Kaikki syö lihaa vähemmän koko ajan. Mutta vähän eri tavoin.”

Helsingin yliopisto
Kasvatustieteellinen tiedekunta
Pro gradu -tutkielma
Kotitaloustiede
Huhtikuu 2019
Karita Koskelainen

Ohjaaja: Minna Autio



Tiedekunta - Fakultet – Faculty Kasvatustieteellinen tiedekunta		
Tekijä - Författare – Author Karita Koskelainen		
Työn nimi - Arbetets titel Lihansyönnin vähentäminen lapsiperheissä - ”Kaikki syö lihaa vähemmän koko ajan. Mutta vähän eri tavoin.”		
Title Reducing meat-eating in families with children – “Everyone eats less meat all the time. But in slightly different ways.”		
Oppiaine - Läroämne – Subject Kotitaloustiede		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Minna Autio	Aika - Datum - Month and year Huhtikuu 2019	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 87 s + 15 liites.
<p>Tiivistelmä - Referat – Abstract</p> <p>Lihansyönnillä on huomattavia ympäristövaikutuksia. Myös lihansyönnin haitallisista terveysvaikutuksista on vahvaa näyttöä. Näin lihansyönnin vähentämistä ruokavaliossa on suositeltu sekä ekologista että terveydellistä tekijöistä johtuen. Lisäksi lihantuotanto on myös eettisesti ongelmallista, koska eläintenhyvinvointikysymykset nousevat esiin tehotuotannossa.</p> <p>Tutkimus tarkastelee sitä, millä tavalla lapsiperheissä lihansyönnin vähentäminen on toteutettu ja miten lihansyönnin vähentäminen on muuttanut perheen ruokailutottumuksia. Lisäksi tutkimuksessa selvitetään äidin roolia perheen ruoanvalmistajana: aiemman tutkimuksen mukaan äidin rooli perheen ruokahuollossa on merkittävä.</p> <p>Tutkimuskohteena ovat lapsiperheet, jotka ovat vähentäneet lihan kulutustaan. Tutkimusaineisto kerättiin helmi-maaliskuussa 2019 kyselytutkimuksena Helsingin yliopiston e-lomakkeella. Lomake sisälsi sekä strukturoituja monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Kyselylomakkeeseen vastasi 180 henkilöä, joista 98 prosenttia oli naisia. Analysoin aineiston hyödyntäen aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.</p> <p>Tutkimuksen mukaan perheen aloittaessa lihansyönnin vähentämisen, kaikki perheenjäsenet eivät kuitenkaan vähentäneet lihansyömistään samalla tavoin. Perheiden ruokatottumukset muuttuivat lihansyönnin vähentämisen jälkeen kasvispainotteisemmiksi ja useassa perheessä tehtiin erilaisia ruokia verrattuna aikaisempaan ruuanlaittotottumuksiin. Äidin rooli perheen ruokahuollon vastaavana osoittautuu yhtä vahvaksi, kuten aiemmassa tutkimuksessa on tuotu esiin.</p> <p>Tutkimustuloksista ilmenee lisäksi, että vastaajat kokevat tarvetta selittää valintaansa lihansyönnin vähentämisestä. Tutkimuksessa vahvistuu myös lihan ja maidon yhteys lihantuotantoon liittyvinä tekijöinä, joista toisen käyttöä vähentäessään kuluttaja todennäköisesti vähentää myös toista. Tutkimustuloksista ilmeni, että perheen lihansyönnin vähentämistä vastustaa eniten perheen isä, eikä lapset. Tuloksia tarkastellessa tulee huomioida, että naiset ovat tässä tutkimuksessa yliedustettuja.</p>		
Avainsanat – Nyckelord lapsiperhe, lihansyönnin vähentäminen, lihansyönti, kulutustottumus		
Keywords family with children, reduction of meat-eating, meat-eating, consumption habit		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet)		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Educational Sciences		
Tekijä - Författare - Author Karita Koskelainen		
Työn nimi - Arbetets titel Lihansyönnin vähentäminen lapsiperheissä - "Kaikki syö lihaa vähemmän koko ajan. Mutta vähän eri tavoin."		
Title Reducing meat-eating in families with children – "Everyone eats less meat all the time. But in slightly different ways."		
Oppiaine - Läroämne – Subject Home economics science		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Minna Autio	Aika - Datum - Month and year April 2019	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 87 pp + 15 appendices
<p>Tiivistelmä - Referat – Abstract</p> <p>Meat-eating has a significant impact on the environment. Also, there is notable evidence for the negative impacts that meat-eating has on health. Therefore it has been recommended that people reduce the amount of meat in their diet due to ecological and health reasons. In addition, the production of meat is ethically questionable due to the treatment of the animals.</p> <p>This study explores the ways in which families with children have reduced their meat-eating and how the reduction of meat has changed the families' eating habits. Furthermore, this study investigates the mother's role in the preparation of food: earlier studies have shown that the mother's role in serving and preparing food for the family is significant.</p> <p>This study is focusing on families with children, where meat-eating has been reduced. The data was collected between February and March in 2019. The method of the study was an online survey with structured multiple choice questions as well as open questions. 180 people answered the survey, 98 percent of which were women. I analysed the data by doing a content analysis on the answers.</p> <p>The results show that when a family starts reducing their meat-eating, not all family members reduce their meat-eating in the same way. The eating habits of the families became more plant-based and many families made different foods after reducing their meat-eating than before they had reduced their meat-eating. The mother's role in serving and preparing the food is still significant, as shown in earlier studies.</p> <p>The results also show that the respondents feel the need to explain their choice to reduce their meat-eating. The study also strengthens the connection between meat and milk and the meat industry, since consumers who reduce milk also tend to reduce meat, and vice versa. The results of the study also show that the person most opposed to reducing meat-eating in the family is the father, not the children. When reviewing the results, it has to be taken into consideration that women were over represented in the study, which might affect the results.</p>		
Avainsanat - Nyckelord lapsiperhe, lihansyönnin vähentäminen, lihansyönti, kulutustottumus		
Keywords family with children, reduction of meat-eating, meat-eating, consumption habit		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsinki University Library – Helda / E-thesis (theses)		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		

Sisällys

1 JOHDANTO	1
2 LIHANSYÖMISEN KULTTUURI	4
2.1 Liha suomalaisessa ruokakulttuurissa.....	4
2.2 Liha ja maskuliinisuus	5
2.3 Lihan kulutus	6
2.4 Lihansyönnin vähentäminen	8
2.5 Lihan korvaaminen ruokavaliossa	13
2.6 Lihansyönnin tulevaisuus.....	14
3 LAPSIPERHE RUOAN KULUTTAJANA	19
3.1 Lapsen vaikutus perheen kulutukseen	19
3.2 Ruoanvalintaan vaikuttavat tekijät.....	21
3.3 Ruokailu lapsiperheissä	22
3.4 Ruoanvalmistus lapsiperheessä	25
3.5 Lasten ruokakäyttäytyminen	27
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	30
4.1 Tutkimusote ja tutkimuskysymykset	30
4.2 Kyselylomake aineiston hankinnan välineenä	31
4.3 Aineiston kuvaus	35
4.4 Aineiston analysointi	38
4.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	39
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET	45
5.1 Lihansyönnin muutos.....	45
5.2 Lihan korvaaminen	50
5.3 Ruoan valmistukseen liittyvät kysymykset	53
5.4 Lihansyönnin vähentämisestä seurannut muutos	59
6 TUTKIMUSTULOSTEN POHDINTA.....	66
6.1 Lapsiperheiden lihansyönnin vähentämisen toteutus	66
6.2 Ruokailutottumusten muutos lihansyönnin vähentämisen myötä	70
6.3 Äidin rooli perheen ruokahuollossa	73
5.4 Johtopäätökset	73
LÄHTEET	78
LIITTEET	88

TAULUKOT

Taulukko 1. Vinnarin (2010) viisi tulevaisuudennäkymää lihansyönnin suhteen	16
Taulukko 2. Aineiston taustatiedot sukupuolen, asuinpaikan ja lasten lukumäärän sekä kotona asumisen osalta, %	37
Liitetaulukko 1. Perheen lihanhankintaan vaikuttavat tekijät	94
Liitetaulukko 2. Lihaa korvaavan proteiinin valintaan vaikuttavat tekijät	95
Liitetaulukko 3. Syyt, joiden vuoksi perheessä tehdään useampaa eri ruokalajia	96
Liitetaulukko 4. Lihansyönnin vähentämisestä seurannut muutos perheen valmistamissa ruoissa.....	97
Liitetaulukko 5. Lihansyönnin vähentämistä seuranneet muutokset perheen ruokatottumuksissa.....	98
Liitetaulukko 6. Muut asiat, jotka vastaajat halusivat tuoda esiin perheen lihansyönnin vähentämisessä.....	100
Liitetaulukko 7. Aineiston taustatiedot nykyisen asuinkunnan mukaan ilmoitettuna, % vastaajista	101

KUVIOT

Kuvio 1. Vastaajien tietoisesti vähentämä lihatyyppi, % vastaajista.	45
Kuvio 2. Perheessä lihansyöntiä vähentäneet, % vastaajista.	48
Kuvio 3. Lihansyöntiä vähentäneiden perheenjäsenten lihansyönnin tiheys, % vastaajista.	49
Kuvio 4. Perheen lihansyönnin vähentämisen aloitetekijä, % vastanneista.....	50
Kuvio 5. Lihaa korvaavat raaka-aineet ja tuotteet, % vastaajista.	51
Kuvio 6. Perheen ruokavalinnan tekijä, % vastaajista.....	54
Kuvio 7. Perheen ruokavalmistaja arkena, % vastaajista	55
Kuvio 8. Perheen ruoanvalmistaja viikonloppuisin, % vastaajista.	56
Kuvio 9. Perheessä valmistetaan useampaa eri ruokaa eri ruokalajoille, % vastaajista.	57
Liitekuvio 1. Aineiston taustatiedot tutkimukseen osallistuneiden vastaajien kotona asuvien lasten syntymävuosien mukaan ilmaistuna, % vastaajista	103

1 Johdanto

Sekä ympäristön että terveyden näkökulmasta yksi suomalaisen ruokakulttuurin suurimmista ongelmista on lihansyönti. Lihansyönti aiheuttaa sekä huomattavia ympäristövaikutuksia sekä suurissa määrin nautittuna haittaa ihmisen terveydelle. Tästä on niin vahvaa näyttöä, että lihansyönnin vähentämistä voidaan suositella. (Mattila, 2016, s. 8-9.)

Maaliskuussa 2019 WWF julkaisi maapallon kasvavalle väestölle terveellisen, ilmastonmuutosta hillitsevän sekä luonnon monimuotoisuutta turvaavan ruokasuosituksen. Tämän ruokasuosituksen mukaan mm. punaista lihaa tulisi syödä korkeintaan kerran viikossa ja broilerinlihaa muutaman kerran viikossa. (Yle, 26.3.2019.)

WWF ei ole kuitenkaan ainut taho, jonka mielestä lihansyöntiä pitäisi vähentää. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa (2014, s. 17, 20) todetaan, että punaisen lihan sekä lihavalmisteiden käytön vähentäminen edistää terveellistä ruokavaliota, eikä punaista lihaa tai lihavalmisteita tulisi käyttää viikossa 500 grammaa enempää. Uusimmissa ravitsemussuosituksissa on jopa huomioitu ensimmäistä kertaa kasvisruokavaliot. (Suomalaiset ravitsemussuosituksiset, 2014, s. 32.)

Meitä siis ohjataan kohti lihansyönnin vähentämistä. Siitä huolimatta lihansyönnin vähentäminen aiheuttaa voimakkaita tunteita. Esimerkiksi elokuussa 2018 nousi kohu Suomen puolustusvoimien suunnittelemastä viikoittaisesta kasvisruokapäivästä (Yle, 24.8.2018). Kasvisruuan toiminen miehiseen kulttuuriin nostaakin esiin lihan maskuliinisuuden. Kuten Annala (2018) on tuonut esiin, miehet ovat elintarvikemarkkinassa juuri liharuuan ”mannekiineja”. Tutkijan mukaan miehiä on selkeästi enemmän henkilöinä ja puhujina mainoksissa, joissa mainostetaan lihaa ja lihavalmisteita.

Lihansyönti on kuitenkin muutoksessa. Tilastokeskuksen kulutustutkimuksen aineistoja vuosilta 2012 ja 2016 vertailtaessa voi havaita, että kokonaan lihattomien kotitalouksien määrä on kasvanut. Kokonaan lihattomista kotitalouksista asui pääkaupunkiseudulla 25,8 prosenttia. Kolme neljännestä lihattomista kotitalouksista siis asuu pääkaupunkiseudun ulkopuolella. (Lehto, 2018.) Vuonna 2017 toteutetun Sitran Resurssiviisas kansallinen -hankkeen mukaan (n=2052) suomalaisista kahdeksan prosenttia on vegaaneja, kasvissyöjiä tai välttää punaista lihaa ruokavaliossaan. Vaikka suurin osa suomalaisista edelleen syökin lihaa, on kasvissyönti hiljalleen yleistymässä. Kuitenkin, samaan aikaan, kun lihattomia kotitalouksia on vähemmän, kuin aiemmin, suomalaisten

lihankulutus ei ole kuitenkaan laskenut. Vuonna 2017 Suomessa syötiin lihaa 81 kiloa henkeä kohden (Luke, 2018). Lihansyönti siis keskittyy pienemmälle väestölle ja he, jotka syövät lihaa, syövät sitä yhä enemmän.

Lihansyönnin vähentämistä on alettu tutkimaan viime vuosien aikana yhä enenevässä määrin. Vinnari (2010) on tutkinut väitöskirjassaan *The past, present and future of the eating meat in Finland* lihansyönnin tulevaisuutta Suomessa. Vuonna 2016 julkaistiin kaksi kokoomateosta lihansyönnin vähentämisestä: *Lihansyöjien maa. Miksi Suomalaisen ruokavalion on muututtava.* (toim. Anttonen & Vornanen) sekä *Vähemmän lihaa. Kohti kestäväää ruokakulttuuria.* (toim. Mattila). Vuonna 2017 WWF julkaisi Lihaoppaan, jonka tarkoitus on kannustaa kuluttajia syömään vähemmän ja parempilaatuista lihaa ympäristön suojelemiseksi. Tähän oppaaseen liittyen Nykänen (2017) kirjoitti pro gradu -tutkielmansa *Lihansyönnin vähentäminen – WWF:n lihaopas ja ruokaohjeet kuluttajan apuna.*

Tutkin omassa pro gradu -tutkielmassani lihansyönnin vähentämistä lapsiperheissä. Lapsiperheiden ruoanvalintaa on aiemmin tutkinut esimerkiksi Taskinen (2013) pro gradu -työssään *Mitä tänään syötäisiin?: Lapset ja perheiden ruoanvalinta* ja Terhivuo (2016) sivuaa omaa aihettani kandidaatintutkielmassaan *Lihatonta arkiruokaa lapsiperheissä. Lapsiperheiden käyttökokemuksia kasvisproteiinivalmisteista ruoanvalmistusproses- sissa.*

Valitsin itse aiheekseni lihansyönnin vähentämisen juuri lapsiperheissä sen takia, että lapsissa todellakin on yhteiskuntamme tulevaisuus. Lapsista kasvaa tulevaisuuden kuluttajia, jotka tulevat suurella todennäköisyydellä toteuttamaan myöhemmällä iällä samantyyppisiä kulutustottumuksia, mihin ovat jo lapsena tottuneet (Haavisto, 2008, s. 51). Ennen kaikkea monet lapsuudessa ja nuoruudessa omaksutut ruokatottumukset säilyvät melko muuttumattomina lapsuudesta aikuisuuteen (Nurttila, 2001, s. 106). Lapsiperheissä kulutushankinnoista vastaavat pääosin perheen vanhemmat (Niemelä & Raijas, 2010, s. 122-123), joten aikuisten kulutustottumukset siirtyvät helposti heidän lapsilleen. Suomessa oli vuonna 2017 Tilastokeskuksen mukaan yhteensä 566 000 lapsiperhettä. Kun vuonna 2017 keskimääräinen lapsiluku oli 2,1 lasta, puhumme siis lähes 1,2 miljoonasta tulevaisuuden kuluttajasta. Halusin selvittää, miten lihansyönnin vähentämistä toteutetaan näiden tulevaisuuden kuluttajien kotona juuri nyt.

Tutkimukseni teoreettisessa viitekehyksessä tarkastelen luvussa kaksi lihaa, sen merkitystä suomalaiseseen ruokakulttuuriin, lihan kulutusta ja syönnin vähentämistä, lihan korvaamista ruokavaliossa sekä lihansyönnin tulevaisuutta. Luvussa kolme käsittelen lapsiperheitä ruoan kuluttajina ja esitän lapsen vaikutuksia perheen kulutukseen, esittelen ruoanvalintaan vaikuttavia tekijöitä, ruokailua ja ruoanvalmistusta lapsiperheissä sekä avaan lasten ruokakäyttäytymistä. Neljännessä luvussa esitän tutkimukseni toteutuksen, tutkimusotteineen ja tutkimuskysymyksineen, kuvaan käytössä olleen aineistoni sekä aineistolle tekemäni analysoinnin ja lisäksi tarkastelen tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä. Luvussa viisi esittelen tutkimukseni tulokset ja luvussa kuusi pohdin tutkimukseni tutkimustuloksia.

Olen tehnyt tutkimuksessani linjauksen, etten tarkastele lihansyöntiä uskonnollisesta näkökulmasta, vaikka uskontoihin liittyikin monia lihansyöntiä rajoittavia ohjeita ja liharuokiiin liittyy uskonnollisia merkityksiä (Sobal, 2005, s. 137). Uskonnon merkityksestä ruokasääntöihin on tehty tutkimusta, kuten Uusikylän (2013) kotitalousopetusta käsittelevä pro gradu –työ, jossa hän tarkasteli aihetta kotitaloustieteen kentässä.

2 Lihansyömisen kulttuuri

Lihalla on merkittävä rooli suomalaisten ruokavaliossa, sekä nykypäivänä että historiallisesti (Mäkelä & Niva, 2016, s. 16). Ravinnon yhteydessä lihalla tarkoitetaan kaikkien nisäkkäinen ja lintujen lihaa (Ovaskainen, 2016, s. 39). Liha jaotellaan punaiseen ja valkoiseen lihaan: naudan-, sian-, lampaan-, poron-, ja hirvenliha on punaista ja siipikarjanliha on valkoista (Remes, 2013, s. 164). Ruokatiedon vuonna 2011 teettämän kuluttajatutkimuksen mukaan suomalaisista neljä prosenttia ei syö lihaa lainkaan ja kaksi prosenttia suomalaisista hyvin harvoin (Remes, 2013, s. 166). Sitran keväällä 2017 toteutetun Resurssiviisas kansalainen -hankkeen mukaan (n=2052) suomalaisista kahdeksan prosenttia on vegaaneja, kasvissyöjiä tai välttää punaista lihaa ruokavaliossaan. Vaikka suurin osa suomalaisista edelleen syökin lihaa, on kasvisruokavalion suosiminen hitaasti yleistymässä.

2.1 Liha suomalaisessa ruokakulttuurissa

Lihalla on vankka asema suomalaisessa ruokakulttuurissa niin ravitsemuksellisesti, sosiaalisesti kuin kulttuurisestikin. Suomalaisten mielikuvissa lihalla on tärkeä ravitsemuksellinen rooli: neljä viidestä suomalaisesta on sitä mieltä, että liha on tärkeä osa monipuolista ruokavaliota. Kulttuurisesti liha taas liitetään vahvasti sosiaalisiin tilanteisiin, kuten päivälliskutsuihin tai ravintola-aterioihin. (Mäkelä & Niva, 2016, s. 22-23.) Lihansyönti on suomalaisessa ruokakulttuurissa niin itsestäänselvyys, että sitä ei edes ajatella ruokavalintana eikä lihansyöntiä tarvitse sosiaalisesti perustella (Gould & Voutilainen, 2009, s. 96, ks. Lappalainen, 2012, s. 34). Lihansyönti nähdään valinnan sijaan kulttuurisena mallina, joka on ennalta määritetty (Gould & Voutilainen, 2009, s. 96). Kasvissyönti taas luokitellaan lähestulkoon kaikissa tutkimuksissa erityisruokavalioksi (Mäkelä & Niva, 2016, s. 35).

Ruoka on yksi kulttuuria selittävä tekijä – Lévi-Straussin (1966, Mäkelän, 2003, s. 36, mukaan) mukaan kulttuurin syntymiseksi tarvitaan kieli ja keittotaito. Kulttuurinen ymmärrys määrittelee ruoan joko syötäväksi tai syömäkelvottomaksi. Vaikka liha onkin olennainen osa suomalaista ruokakulttuuria, ei kaikki liha kelpaa syötäväksi: Suomessa ei esimerkiksi syödä lemmikkejä, rottia tai raatoja (Anttonen & Vornanen, 2016, s. 10). Myös kieli erottelee toisistaan eläimen ja lihan: elävä eläin on lehmä, mutta lautaselta

tarjoiltaessa se onkin muuttunut naudaksi (Mäkelä & Niva, 2016, s. 22; Anttonen & Vornanen, 2016, s. 11).

Länsimaisessa ruokakulttuurissa tyypillisiä lihan saamia merkityksiä ovat perinteisesti olleet vahvuus ja juhlavuus. Lihaan yhdistettyjä symboleja on arvostettu historiallisesti erityisen paljon ja lihalla onkin länsimaisessa ruokakulttuurissa ollut vuosisatojen ajan erityisasema aterioiden keskipisteenä (Pohjolainen & Tapio, 2016, s. 129). Liha on kuitenkin onnistunut menestyksekkäästi uusimaan vuosikymmenten saatossa kulttuurisen asemansa, koska tutkimusten mukaan kuluttajat mieltävät lihan nykypäivänä maukaana, terveellisenä, vaivattomana, nopeana ja yleisesti syötynä ruokana – toisin sanoen, ruokana, jota kuluttajat haluavat käyttää (Pohjolainen & Tapio, 2016, s. 143).

2.2 Liha ja maskuliinisuus

Sobal (2005, s. 135) esittää, että kaikki elämän aspektit voidaan tulkita sukupuolittuneina joko maskuliinisesti tai feminiinisesti. Annala (2018, s. 16) esittää, että maskuliinisuus on miehenä olemista, miehinen mies on maskuliininen. Annala lainaa Gauntlettia (2002, Annalan, 2018, s. 16, mukaan) todetessaan, että miehet haluavat tyypillisesti olla maskuliinisia.

Sobalin (2005, s. 137) mukaan ruoka on objekti, jolla on monia merkityksiä. Ruoka voi edustaa etnisyyttä, kansallisuutta, uskontoa, luokkaa, ikää, seksuaalisuutta ja kulttuuria, mutta ehkä jopa eniten sukupuolta. Länsimaisissa yhteiskunnissa liha on perinteisesti liitetty maskuliinisuuteen, erityisesti liha pihvimuodossa (Sobal, 2005, s. 137). Rubyn ja Heinen (2011, s. 448) mukaan liha on läpi Euroopan historian yhdistetty voimaan, etuouteen ja miehisyyteen.

Lihansyöntiin tiiviisti liitetty maskuliinisuuden leima juontaa juurensa monien kulttuurien vanhoihin myytteihin, joiden mukaan syödyksi joutuneen voima siirtyy syöjälle. Lihansyöntiin liittyy myös ajatus luonnon hallinnasta: kun tapetusta eläimestä, symbolisesti luonnosta, saatu liha kypsennetään, se muuttuu syömiskelpoiseksi, osaksi kulttuuria. Näin lihansyönti symboloi ihmisen valtaa hallita luontoa, sekä osoittaa ihmisen paikan ravintoketjun huipulla ja luonnon yläpuolella. Tyypillisesti eläimen tappajana kuvataan mies. Tästä juontanee juurensa perinteinen miehen vastuunotto lihan valmistuksesta, joka korostuu erityisesti lihan (avotulella) grillaamisessa. (Anttonen, 2016, s. 49.)

Myös Sobal (2005, s. 144) toteaa, että miesten ruoanlaittoon liittyy liha, ruoanlaittotapa on yleensä maskuliinisuutta korostavaa ja ruoanlaitto tapahtuu usein julkisesti (esimerkiksi juhlassa), ulkotiloissa ja siihen liittyy tuli. Sobal (2005, s. 139) korostaa, että ruoanlaiton lisäksi miehet ilmentävät maskuliinisuutta myös syömällä – miehet kuluttavat miehistä ruokaa, miehisillä aterioilla ja miehisellä tavalla. Jos miehet eivät syö lihaa, he kokevat tarpeelliseksi perustella sen ruokaseurallaan – esimerkiksi, että vaimo on pakanut miehelle eväät, eikä mies ole niitä itse valinnut. Selitykset auttavat ylläpitämään miehen maskuliinisuutta. (Sobal, 2005, s. 140.)

Annala (2018, s. 62) kuitenkin esittää, että miesten ja ruoanlaiton yhteydessä on tapahtumassa muutosta – ajatus ruoanlaitosta vain naisten työnä näyttää muuttuneen tai olevan muuttumassa. Miesten kiinnostus ruoanlaittoa kohtaan on kasvanut 2010-luvulla selkeästi, erityisesti nuorempiin ikäluokkiin kuuluvien miesten keskuudessa. Selityksenä tälle muutokselle on annettu mm. television ruokaohjelmien- ja kisailujen lisääntymistä. (Annala, 2018, s. 62.)

2.3 Lihan kulutus

1950-luvulla suomalaiset kuluttivat noin 30 kiloa lihaa henkeä kohti vuodessa (Ovaskainen, 2016, s. 37). Luonnonvarakeskuksen ravintotaseen ennakkotietojen mukaan suomalaiset kuluttivat vuonna 2017 81 kiloa lihaa henkeä kohden – tähän määrään on laskettu mukaan myös riista sekä eläimien syötävät elimet. Lihan kulutuksen kasvu on noussut jo toistakymmentä vuotta peräkkäin. Naudanlihaa syötiin vuonna 2017 noin 19,4 kiloa, sianlihaa noin 33,4 kiloa ja siipikarjaa noin 24,9 kiloa henkeä kohti. (Luke, 2018).

Suomalaisten lihansyönnin kulutus on kolminkertaistunut 60 vuodessa suomalaisten elintason nousun myötä (Lappalainen, 2012, s. 20). Selitys lihansyönnin nousun kasvuun löytyy toisaalta lihansyönnin arvo-asemasta suomalaisessa ruokakulttuurista ja myös maatalouden koneellistumisesta 1900-luvun puolestavälistä (Anttonen, 2016, s. 53). Lihankulutuksen kasvu liittyy olennaisesti maatalouden tehostumiseen, kaupungistumiseen ja yleiseen elintason nousuun (Anttonen, 2016, s. 53).

Ennen maatalouden koneellistumista liha oli arvokas luksustuote, jota oli suomalaispöydässä harvoin tarjolla. Vielä 1900-luvun alkupuolella suurin osa suomalaisista söi pääasiassa kalaa, silavaa, juureksia ja maitotuotteita. (Anttonen, 2016, s. 53). Ennen maa-

talouden teollistumista eläinten kasvattaminen ja ravinteikkaan lihan saanti ruokapöytään oli vaivalloista, hidasta ja kallista – ja juuri tämä teki lihasta arvostetun elintarvikkeen (Anttonen, 2016, s. 54). Maatalouden koneellistumisen myötä maatalous tehostui ripeästi ja lihaa pystyttiin tuottamaan yhä enemmän ja halvemmalla (Anttonen, 2016, s. 55). 1960-luvulla ruokakauppoihin ilmestyivät uutuutena kokonaiset broilerit, nakit, makkarat, leikkeleet sekä valmisruokalaatikat. Suomen liittyminen Euroopan Unioniin 1995 vauhditti maatalouden murrosta: EU-jäsenyys laski lihan hintaa entisestään. (Anttonen, 2016, s. 56.) Liha on ollut pitkään osa suomalaista ruokakulttuuria. Ruokakulttuuri kuitenkin muuttuu jatkuvasti, ja lihakulutuksen nykyisellä suurella määrällä on loppujen lopuksi melko lyhyt historia. (Mattila, 2016, s. 10.)

Aiemman tutkimuksen perusteella lihankulutus kasvaa tulotason noustessa. Koulutusta-sojen väliset erot ruoankäytössä ovat kuitenkin yleisesti suuremmat, kuin tulotasojen väliset erot (Ovaskainen, 2016, s. 44). Makkaran ja sianlihan kulutus on runsainta vähiten koulutetuilla miehillä, kun taas pitkälle koulutetut kuluttavat enemmän siipikarjanlihaa ja naudanlihaa (Ovaskainen, 2016, s. 44-45). Sukupuolten välisenä erona miehet syövät lihaa naisia huomattavasti enemmän (Ovaskainen, 2016, s. 44). Terveydelle epäedullisilla elintavoilla on taipumus kasaantua perheille, joilla on niukat tulot, vähäinen koulutus sekä nuoret vanhemmat (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus, 2018, s. 13).

Lihankulutus on tehty kuluttajalle helpoksi. Kuluttaja pystyy valitsemaan ruoanlaittoonsa parhaiten sopivan osan lihasta valmiiksi käsiteltynä, joko suikaloituna, jauhettuna tai marinoituna. Kuluttajan ei tarvitse enää osata käsitellä lihaa, vaan hän voi ostaa sitä mieleissessään muodossa valmiina kaupasta. (Anttonen, 2016, s. 32.) Nykykuluttajan suhdetta lihaan voisi luonnehtia paradoksaalisesti – liha on arkinen itsestäänselvyys, mutta sen alkuperää ei tunneta. Kuluttajat ovat etääntyneet lihatuotannon todellisuudesta. Tutkimusten mukaan kuluttajan etääntyminen eläintuotannosta on yksi lihankulutuksen voimakasta kasvua selittävä tekijä. (Anttonen & Vornanen, 2016, s. 12.) Nykyisessä suomalaisessa ruokakulttuurissa liha on peruselintarvike, joka kuuluu niin arkeen kuin juhlaan. Lihaa pidetään yhä aterian keskipisteenä, ja kasvikset ovat vain lihan lisukkeita. (Anttonen & Vornanen, 2016, s. 13.) Perinteisen, miehisen, ajatuksen mukaan ateria ei ole kunnollinen, mikäli siitä puuttuu liha (Ruby & Heine, 2011, s. 448). Lihan asema aterian pääkomponenttina näkyy myös ruoka-annosten nimissä: suurin osa suomalaisten suosikkiruuista on liharuokia, jotka nimetään ruoassa käytetyn lihan mukaan, kuten jauhelihakastike, lihapullat tai makkarakeitto (Mäkelä, 2003, s. 43; Hopia, 2016, s. 173).

2.4 Lihansyönnin vähentäminen

Liha ja kasvikset ovat historiallisesti muotoutuneet käsitepariksi – toisin sanoen, ruoat saavat merkityksen suhteessa toisiinsa. Puhuttaessa lihasta, puhutaan väistämättä myös kasviksista ja toisin päin. (Pohjolainen & Tapio, 216, s. 129.) Tästä syystä lihansyönnin vähentämistä käsitellessäni käsittelen myös kasvisruokavalioita. Kasvissyönnin status on alkanut nousemaan 2010-luvun alussa: siinä missä 1980-luvulla kasvissyönti nähtiin marginaalisena vaihtoehtokulttuurina, nykyisin vastakkaisasettelu kasvissyönnin ja sekasyönnin välillä on alkanut lientymään (Vornanen, 2016, s. 277). Kasvissyönti tai lihansyönnin vähentäminen voidaan nähdä myös kulutusvalintana, jonka aloitettuaan kuluttaja joutuu muuttamaan ja muokkaamaan ostokäyttäytymistään (Gould & Voutilainen, 2009, s. 54).

Lehtonen (1981, s. 15) toteaa, että ymmärrettäessä laajemmassa merkityksessä kasvissyönti liittyy luonnonmukaiseen elämäntapaan, ei pelkästään lihansyönnin ruokavaliosta pois jättämiseen. Rosenfeldin ja Burrowin (2017, s. 457) mukaan useat tutkimukset kasvissyönnistä osoittavat, että kasvissyöjät eivät ainoastaan tiedosta, mitä he syövät, vaan he ennen kaikkea tiedostavat, minkä takia syövät, kuten syövät. Tämän takia esimerkiksi monet, jotka vähentävä lihansyöntiä, vähentävät myös maitotuotteiden kulutusta. Maitoa ei ole mahdollista tuottaa tuottamatta myös naudanlihaa, koska lehmä lypsää vain, jos poikii ensin vasikan. (Lehtonen, 2016, s. 115.) Tosin, kuluttajat ovat ylipäätään huomattavasti kiinnostuneempia ruokaansa liittyvistä asioista, kuin aiemmin. Autio, Collins, Wahlen ja Anttila (2013, s. 564) toteavatkin, että kuluttajien kiinnostus on ylipäätään kasvanut ruoan alkuperää ja kuljetusketjua kohtaan viimeisen 20 vuoden aikana. Syyksi Autio ym. (2013, s. 564) esittävät tietoisuuden lisääntymisen ruoan ympäristölle ja terveydelle aiheuttamista vaikutuksista.

Lihankulutuksen määrää tarkasteltaessa, ruokavalioiden asteikko alkaa lihansyöntiä korostavista erityisruokavalioiden, kuten karppauksesta, etenee perinteiseksi mielletyn sekaruokavaliota kautta punaisen lihan vaiheittaiseen vähentämiseen ja siitä edelleen lihattomiin, kalattomiin, kananmunattomiin ja maidottomiin ruokavalioiden (Vornanen, 2016, s. 262). Tarkasteltaessa vähälihaisten tai lihattomien ruokavalioiden nimiä, suuri osa viittaa eriasteiseen veganismiin. Semivegetaristi ja fleksaaja syövät lihaa, mutta pyrkivät lisäämään kasvisruoan osuutta. Pesco-vegetaristi syö kalaa, lakto-ovo-vegetaristi mai-

totuotteita sekä kananmunia, laktovegetaristi vain maitotuotteita. Vegaanisessa ruokavaliassa vältetään kaikkia eläinperäisiä tuotteita. (Vornanen, 2016, s. 262.) Fleksauksen eli lihansyönnin joustavan vähentämisen suosion kasvu kertoo, että ihmisten lihasuhde on muuttumassa. Vaikka lihan syömistä ei lopettaisikaan kokonaan, moni kiinnittää huomiota syömänsä lihan määrään. (Mäkelä & Niva, 2016, s. 27.) Vaikka suurin osa suomalaisista ei ole tällä hetkellä valmis luopumaan lihansyönnistä ainakaan kokonaan, ovat he kuitenkin ajatuksellisesti halukkaita muuttamaan kuluttamansa lihan määrää ja laatua (Mäkelä & Niva, 2016, s. 24). Nykyiset lihansyönnin ja kasvissyönnin valinnat eivät välttämättä enää seuraile perinteisiä kasvis- ja lihansyönnin rajoja (Mäkelä & Niva, 2016, s. 26). Tähän liittyy se, että kasvissyönnin kirjon kasvaessa myös sekasyöjät ovat melko heterogeeninen ryhmä: sekasyöjistä yksi ei välttele laktoosia, toinen varoo rasvaa ja kolmas minimoi hiilihydraattinsa saannin, ja niin edespäin (Mäkelä & Niva, 2016, s. 17).

Toisin kuin lihansyönti, kasvissyönti on vain harvoissa tapauksissa kotoa opittua. On huomattavasti yleisempää, että kasvissyöjäksi tai vegaaniksi ryhtyminen on tietoinen valinta, johon liittyy runsaasti reflektoitua pohdintaa. (Beardsworth & Keil, 1991, s. 19.) Syyt kasvissyönnin takana ovat perinteisesti olleet filosofisia, eivät niinkään tieteellisiä, taloudellisia tai käytännöllisiä (Larsson, Rönnlund, Johansson & Dahlgren, 2003, s. 61). Tämä jaottelu on ehkä kuitenkin murtumassa: vuonna 2010 ryhmä suomalaisia tutkijoita, jotka koostuivat Kuluttajatutkimuskeskuksen, Helsingin yliopiston sekä Maa- ja elintarviketalous-tutkimuskeskuksen tutkijoista, tekivät Lihankulutus nyt ja tulevaisuudessa -tutkimuskyselyn suomalaisesta lihansyönnistä. Tutkimukseen haastateltiin yli 1600 ihmistä. (Lappalainen, 2012, s. 23; Remes, 2013, s. 166; Mäkelä & Niva, 2016, s. 18.) Tutkimuksen mukaan 48 prosenttia suomalaisista ei aio muuttaa lihankulutustottumuksiaan tulevaisuudessa, 13 prosenttia haastateltavista on jo muuttanut lihankulutustaan ja 39 prosenttia vastaajista harkitsee muutosta. Suurin osa vastaajista, jotka harkitsevat muutoksen tekemistä, tarkoittivat lihansyönnin muutoksella punaisen lihan vaihtamista broileriin. Vastaajien mukaan tärkeimmät syyt lihansyönnin vähentämisen takana olivat kasvissyönnin terveellisyys suhteessa lihansyöntiin sekä painonhallinta. (Lappalainen, 2012, s. 22-23.)

Suomalaisen ruokakulttuurin yksi huomattavimmista ongelmista on lihansyönti, niin ympäristön kuin terveydenkin kannalta. Lihatuotanto aiheuttaa monenlaisia ei-toivottuja ympäristövaikutuksia ja sen lisäksi lihatuotanto on tehoton tapa tuottaa proteiinia ihmisravinnoksi, koska eläin ei pysty muuttamaan kaikkea kasvisperäistä ravintoa lihaksi. (Matti, 2016, s. 8.) Nykyinen lihankulutus ei ole ekologisesti kestävä ja lihansyönnistä on

tullut eläintuotannon politisoituessa entistä enemmän moraalinen kysymys eettisine ulottuvuuksineen (Anttonen & Vornanen, 2016, s. 16-17). Suomalainen ruokajärjestelmä ei ole kestävä ympäristön, eläinten eikä terveyden kannalta (Anttonen & Vornanen, 2016, s. 14).

Liha ja ympäristö

Ruoasta aiheutuu yli viidennes kulutuksen ilmastovaikutuksista sekä melkein 40 prosenttia muista negatiivisista ympäristövaikutuksista: vesistöjen rehevöitymisestä, happamoitumisesta, luonnon monimuotoisuuden heikkenemisestä sekä ympäristölle haitallisten aineiden leviämisestä (Katajajuuri & Pulkkinen, 2016, s. 50). Suurin osa ruoan ympäristövaikutuksista aiheutuu maataloustuotannosta, peltoviljelystä sekä kotieläintuotannosta (Katajajuuri & Pulkkinen, 2016, s. 51).

Ruoankulutuksen aiheuttamia ympäristövaikutuksia voidaan pienentää nykyistä huomattavasti pienemmiksi lisäämällä ruokavalioon ravintorikkaiden kasvien käyttöä ja vähentämällä samanaikaisesti lihan ja lihatuotteiden käyttöä, koska useimmiten liharuokien ympäristövaikutukset ovat suurempia, kun kasvisruokien vaikutukset. Kuitenkin myös lihan ympäristövaikutukset vaihtelevat käytetyn lihan määrän ja painon mukaan – naudanliha kuormittaa ympäristöä huomattavasti broilerinlihaa enemmän. (Katajajuuri & Pulkkinen, 2016, s. 51.) Lihansyönnin kasvissyöntiä haitallisemmat ympäristövaikutukset perustuvat pidempään tuotantoketjuun, jossa jo ihmisruoaksi kelpaava kasvisravinto kierrätetään eläinten kautta ennen ruoaksi valmistumista (Gould & Voutilainen, 2009, s. 69).

Ruoantuotannon ympäristövaikutuksia arvioidessa on huomioitava koko tuotteen elinkaari: luonnonvarojen käyttö, tuotteiden valmistus ja käyttö, käytön jälkeisten jätteiden hyödyntäminen ja loppusijoituspaikka sekä näihin kaikkiin vaiheisiin liittyvä kuljetus ja energiankulutus. Lihantuotantoketju kuluttaa paljon resursseja, kuten ravinteita, maapinta-alaa, energiaa sekä vesivaroja. Eläinperäisten tuotteiden kuormittavuus johtuu hyvin pitkälti eläinten rehuntarpeesta sekä eläin- ja rehuntuotannon biologisen prosessin päästöistä. (Katajajuuri & Pulkkinen, 2016, s. 53.) Moni asia tehdään suomalaisessa eläintuotannossa paremmin, kuin muualla maailmalla, mutta Suomeen tuodaan kotimaisen tuotannon lisäksi kuitenkin vielä vuosittain 60-80 miljoonaa kiloa tuontilihaa (Anttonen & Vornanen, 2016, s. 104).

Liha ja eettisyys

Kysymys elintarviketuotannon eettisyydestä on toistaiseksi rajoittunut eläinten hyvinvointikysymyksiin. Eettisyydellä voidaan kuitenkin tarkoittaa myös ympäristöetiikkaa, ihmisen oikeuksia ja hyvinvointia, tiedon saatavuutta sekä luotettavuutta ja genetiikkakysymyksiä. (Seppälä, Voutilainen, Mikkola, Mäki-Tanila, Risku-Norja, Soini, Vehmasto & Yli-Viikari, 2002, s. 15.) Tarkastelen omassa työssäni eettisyyttä pääosin eläinten hyvinvoinnin näkökulmasta, joka nousi vahvimmin esiin aineistossa.

Eläinten oikeudet ovat ekologisuuden ohella tavallisin perustelu kasvissyönnin aloittamiselle ja lihansyönnin vähentämiselle (Gould & Voutilainen, 2009, s. 62). Nykyisin ei enää kyseenalaisteta eläinten kykyä kokea kipua, tai ajatella eläinten olevan vain mekaanisia olentoja vailla tuntemuksia (Lappalainen, 2012, s. 38).

Tuotantotapojen on täytettävä säädösten asettamat minimivaatimukset, jotka estävät Suomessa eläinten huonon kohtelun. Eläintuotantoa koskevat lait syntyvät kulloisenkin maan omasta perinteestä, joten erilaisuutensa takia säädökset voivat kansainvälisessä vapaassa kaupassa hintakilpailullista vinoutumaa. (Seppälä, ym., 2002, s. 25).

Filosofi, professori Peter Singer on kirjoittanut eläinten oikeuksiin perustuvan klassikkoteoksen *Animal Liberation*, johon monen eläinten oikeuden puolustajan mielipiteet pohjaavat. Singerin mukaan ruoantuotannon vuoksi valtava määrä eläimiä joutuu huonon kohtelun ja joissain maissa jopa kärsimyksen uhriksi, jota ei ilman lihansyöntiä tapahtuisi. Suurin osa tuotantoeläimistä viettää lyhyeksi jäävän elämänsä olosuhteissa, jossa niiden ei ole mahdollista toteuttaa lajityypillistä käytöstä. (Gould & Voutilainen, 2009, s. 63). Tehokkaaksi kehitetyn eläintuotannon nimissä syötäväksi jalostetut eläimet on jalostettu kasvamaan nopeammin ja kantamaan entistä suurempia lihaksia. Lihantuotantoa tuetaan lähes kaikkialla maailmassa, jotta kuluttajalle päätyvän lihan hinta pysyisi alhaisena. (Anttonen & Vornanen, 2016, s. 103).

Eläinten hyvinvoinnista puhuminen on Suomessa suhteellisen tuore ilmiö – aiemmin on tutkittu lähinnä (tuotanto)eläinten olosuhteita ja terveyttä (Lappalainen, 2012, s. 58). Eläimiin liittyvä hyvinvoinnin arviointi on kuitenkin ongelmallista, koska eläimen hyvinvointia ei määrittele sen elintila, vaan eläimen yksilöllinen kokemus. Eläimet eivät ole samalla tavalla tietoisia itsestään kuin ihmiset, mutta ne kokevat sekä mielihyvää että kärsimystä (Lappalainen, 2012, s. 60).

Koska lihantuotanto edistää ilmastonmuutosta, biodiversiteetin vähenemistä sekä muita ympäristöongelmia, jotka vaikuttavat monien luonnonvaraisten eläimien olosuhteisiin, Gould & Voutilainen (2009, s. 65) esittävät, että kasvissyönnin ja lihansyönnin vähentämisen voidaan ajatella edistävän myös luonnossa elävien eläinten hyvinvointia.

Lihankulutus nyt ja tulevaisuudessa -tutkimuksessa vuonna 2010 kävi ilmi, että vaikkei enemmistö tutkimukseen vastanneista suunnitellutkaan lihansyönnin vähentämistä, vastaajista monet toivoivat ruokaketjun ottavan paremmin huomioon eläinten hyvinvoinnin ja elinympäristön toiminnassaan (Lappalainen, 2012, s. 23). Eläinten oikeudet ovat siis kuluttajia kiinnostava tekijä.

Liha ja terveys

Ihmisen ravitsemuksella on suuri merkitys ihmisen terveydelle. Fyysisen terveyden näkökulmasta ruoassa on paljon yhdisteitä, jotka vaikuttavat suotuisasti terveyteen, mutta myös niitä, jotka voivat heikentää terveyttä. (Fogelholm, 2016, s. 77.)

Liha on monipuolinen ravintoaineiden lähde. Liha sisältää runsaasti proteiinia, vitamiineja, kivennäisaineita sekä hivenaineita (Remes, 2013, s. 162-163). Fogelholm (2016, s. 90) kuvaa lihan ravintoainesisältöä monipuoliseksi, mutta huomauttaa, että ravintoaineiden saantisuositusten näkökulmasta liha on ongelmallinen sen sisältämän suolan sekä tyydyttyneen rasvan takia.

Väestötutkimuksissa on saatu näyttöä siitä, että runsaasti punaista lihaa ja lihavalmisteita käyttävillä on enemmän paksu- ja peräsuolisyöpää, tyypin 2 diabetesta, lihavuutta sekä sepelvaltimotautia (Fogelholm, 2016, s. 92-93; Terveystta ruoasta, suomalaiset ravitsemussuositukset, 2014, s. 11). Fogelholm lisäksi esittää (2016, s. 97), että punaisen lihan syönnin haittavaikutukset ovat mahdollisesti ainakin osittain yhteyksissä lihan kypsennystapoihin. Lihaa valmistettaessa korkeassa lämpötilassa, kuten grillaamisessa, syntyy syöväälle altistavia yhdisteitä. Lisäksi erityisesti lihavalmisteissa on usein myös reilusti suolaa, joka nostaa verenpainetta. (Fogelholm, 2016, s. 97.)

Osa lihan negatiivisista terveysvaikutuksista näyttäisi Fogelholmin (2016, s. 97-98) mukaan selittyvän sillä, että lihaa runsaasti syövien elintavat poikkeavat yleensä muutenkin niiden henkilöiden elintavoista, jotka syövät lihaa vain niukasti tai ei lainkaan. Fogelholm (2016, s. 99) toteaa, että kala-kasvisruokavalio on todennäköisesti terveydelle kaikista ihanteellisim.

Ruokavalinnat vaikuttavat terveyteen, mutta monilla kasvissyöjillä ruokavalio on osa laajempaa kokonaisuutta, joka perustuu eettiseen pohdintaan. Tähän pohdintaa liittyy usein ajatus siitä, etteivät he halua eläimiä tapettavan heidän ravinnokseen, ja he haluavat omalta osaltaan vaikuttaa ilmastonmuutoksen pysäyttämiseen. Gould ja Voutilainen (2009, s. 62) huomauttavat, että oikeilta tuntuvat teot tuovat mukanaan mielihyvää, joka voi olla merkittävä hyvinvointia lisäävä tekijä.

2.5 Lihan korvaaminen ruokavaliossa

Suomalaiset ravitsemussuositukset kehottavat vähentämään punaisen lihan sekä liha-valmisteiden käyttöä ja korvaamaan niitä ruokavaliossa kasviksilla, erityisesti juureksilla, sekä palkokasveilla, kuten herneillä, pavuilla ja linsseillä (Terveystta ruoasta - suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, s. 18). Palkokasvit sisältävät runsaasti proteiinia, ja niillä voi korvata aterian eläinproteiinin joko osittain tai kokonaan (Terveystta ruoasta - suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, s. 21). Ruokakaupat ovat viime vuosien aikana laajentaneet huomattavasti valikoimiaan (Gould & Voutilainen, 2009, s. 100), ja kuluttajan saatavilla on helposti niin soijatuotteita, papuja ja linssejä sekä myös pidemmälle kehitettyjä kasviproteiinivalmisteita. Jotta lihaa korvattaisiin yhä enenevässä määrin ruokavaliossa, olisi kasvien ja kasvisproteiinien käyttö tehtävä kuluttajalle helpoksi sekä edulliseksi (Mattila, 2016, s. 10).

Aiemmin kasvissyönti saattoi perustua lähinnä lihan pois ruokavaliosta jättämiseen, mutta nykyään kuluttajat haluavat, että he voivat elää kuten ennenkin, mutta pystyvät jättämään epäekologiset tai -eettiset tuotteet pois ruokavaliostaan. Kuluttajat haluavat, vaativat ja ostavat tuotteita, joilla he voivat suoraan korvata lihan ruokavaliossaan: esimerkiksi jauhelihalle on nykyään tarjolla monenlaisia kasvisperäisiä korvikkeita. (Vornanen, 2016, s. 280.) Sille on syynsä, miksi juuri jauhelihalle on kehitetty niin paljon kasvisperäisiä korvikkeita: kaikesta suomessa syödyistä lihasta puolet on jauhelihaa (Remes, 2013, s. 191). Jauhelihan suosiota selittää se, että se on helppokäyttöinen, halpa ja monipuolinen raaka-aine (Anttonen, 2016, s. 26), ja näitä vaatimuksia kuluttajat esittävät nyt kasvisproteiinivalmisteille.

Ruoan kokonaisuustikokemus syntyy viiden aistitikokemuksen yhdistyessä aivoissa, ja tätä kokonaisuustikokemusta kutsutaan arkisesti ruoan mauksi. Tutut aistitikokemukset koetaan ruoassa usein miellyttävinä. Liha on rakenteeltaan, väriltään, ulkonäöltään, aromiltaan sekä maultaan toisenlaista, kuin kasvikunnan tuotteet. (Hopia, 2016, s. 174.)

Tuttuus vetoaa suurimpaan osaan kuluttajista. Siksi elintarvike tutkimus- ja kehitys ovat tuottaneet suuren määrän erilaisia kasvipohjaisia tuotteita, joihin on tarkoituksella tuotu ”lihaisia” ominaisuuksia. (Hopia, 2016, s. 173-174.)

Vornasen mukaan (2016, s. 286) täysipainoinen kasvisruokavalio on helppo toteuttaa. Kuitenkin osa kasvikunnan tuotteista on proteiinipitoisuudeltaan suhteessa matalia, joten kasvisyöjien parissa on alettu puhumaan erityisistä kasvisproteiineista, ruoka-aineista, jotka nostavat kasvisruoka-annoksen proteiinipitoisuutta. Yksinkertaisimmillaan proteiini voi olla esimerkiksi papuja sellaisenaan, mutta kasvisyöjien käytössä on yleisesti hieman jalostetumpia kasvisperäisiä tuotteita. (Vornanen, 2016, s. 286.)

Kasvikunnan tuotteissa runsaasti proteiinia on esimerkiksi pähkinöissä, siemenissä, pavuissa, linsseissä, herneissä, viljassa ja soijassa. Kasvikunnan proteiininlähteissä on usein suussa jauhoiselta ja hieman rakeiselta tuntuva rakenne. Lihattomissa tuotteissa lähimmäs lihan säikeistä rakennetta päästään hyödyntämällä sieniä tai tiettyjä kasviksia, kuten kukka- ja parsakaalia. (Hopia, 2016, s. 180.)

Yleisesti suosittuja proteiininlähteitä kasvisyöjien keskuudessa ovat tofu, tempe, seitan, soija erilaisissa muodoissa, nyhtökaura ja quorn (Vornanen, 2016, s. 180-181; Hopia, 2016, s. 181-182). Suomalaisia kaupan hyllyiltä löytyviä valmisteita ovat kaura-, härkäpapu- ja herneproteiinista valmistettu nyhtökaura sekä pääosion härkäpavusta valmistettu härkis-härkäpapuvalmiste (Hopia, 2016, s. 181).

2.6 Lihansyönnin tulevaisuus

Vaikka lihankulutus on entisestään lisääntynyt, lihansyönnin vähentäminen ja kasvisyönni ovat myös kasvattaneet suosiotaan (Anttonen, 2016, s. 57). Vaikka lihatonta tai vähälihaista ruokavaliota noudattavat suomalaiset ovat edelleen marginaaliryhmä ruokakulttuurissamme, he muodostavat kuitenkin jo niin suuren kuluttajajoukon, että entistä useamman einestehtaan, ruokakaupan ja ravintolan kannattaa heidät huomioida (Vornanen, 2016, s. 279).

On erittäin todennäköistä, että ruokavaliomuutoksista lihan suhteen tulee tulevaisuudessa välttämättömiä, jotta ruokatuotanto pystyy ruokkimaan maapallon lisääntyvän vä-

estömäärän (Mattila, Fogelholm, Hopia, Katajajuuri, Lehtonen, Mäkelä, Niva, Ovaskainen, Pohjolainen, Pulkkinen, Risku-Norja & Tapio, 2016, s. 192). Tämä paine tulee koskemaan myös Suomea.

Tutkijat ovat tehneet erilaisia skenaarioita siitä, millainen tulevaisuus lihansyönnillä tulee olemaan Suomessa ja maailmalla. Nieminen-Sundell (2008, s. 3) huomauttaa, että skenaariot eivät ole ennusteita, vaan ne ovat mielikuvitusleikkejä, jotka lähtevät liikkeelle faktoista, mutta keskittyvät tutkimaan mahdollisia kehityskulkuja. Näiden tulevaisuudenskenaarioiden päätavoite on herättää ajatuksia siitä, miten asiat vaikuttavat toisiinsa ja millä ehdoin voidaan toimia tiettyyn tulokseen pääsemiseksi. Vinnari (2010, s. 75) esittää väitöskirjassaan viisi erilaista tulevaisuudennäkymää lihansyönnille, jotka on koottu taulukkoon 1. Vinnarin mukaan tulevaisuudennäkymien tarkoitus on auttaa keskustelussa eläinperäisestä ruuasta, kehittää kasvissyöntiä sekä jakaa siitä tietoa, jotta kuluttajilla olisi mahdollisuus tehdä parempia kulutusratkaisuja. Se, toteutuuko yksikään näistä tulevaisuudennäkymistä, ei ole oleellista, vaan oleellista Vinnarin (2010, s. 75) mukaan on se, että tietoa ja informaatiota jaetaan, jotta ihmiset voivat valita oman lihankäytön suuntauksensa.

Taulukko 1. Vinnarin (2010) viisi tulevaisuudennäkymää lihansyönnin suhteen

Vinnarin nimitys	Ennuste
Perinteinen lähestymistapa (<i>a traditional approach</i>)	Kasvissyönnin yleistymisen pohjautuu kasvissyönnin historiaan sekä perinteisiin.
Bisnes edellä (<i>business as usual</i>)	Kuluttajat sopeutuvat kasvisruokailun yleistymiseen joukkoruokailussa tarjottavan kasvisruoan kanssa.
Ihmiset ensin (<i>humans first</i>)	Kasvissyönti yleistyy kasvisruoan laadun kehittyessä ja julkinen keskustelu eläintuotannosta auttaa kuluttajia siirtymään kasvissyöntiin.
Hyvinvointi (<i>wellness</i>)	Kuluttajat siirtyvät kasvissyöntiin, kun kasvissyönnin terveysvaikutuksista tulee lisää tutkimustietoa.
Kasvisyöjien yhteiskunta (<i>a vegetarian society</i>)	Kuluttajat siirtyvät kasvissyöntiin saadessaan lisätietoa erilaista tulevaisuudennäkymistä.

Mattila ym. (2016, s. 192) ovat esittäneet kaksi näkemystä, miten lihansyönnin vähentäminen etenee tulevaisuuden Suomessa. Toisessa, maltillisessa näkemyksessä, oletetaan, että maitotaloustuotteiden käyttö ei vähene ja toisessa, nopeammassa näkemyksessä, oletetaan, että myös maitotaloustuotteiden käyttö vähenee. Mattilan ym. näkemyksen mukaa Suomessa tulee joka tapauksessa syntymään yhä lisää vaihtoehtoja perinteisille maitotaloustuotteille kaura- ja soijatuotteista sekä tulevaisuudessa proteiinit saadaan yhä enenevässä määrin viljoista, kasviksista ja muista vaihtoehtoisista proteiininlähteistä.

Maltti-vaihtoehdossa nähdään, että lihankulutus vähenee 10-25 prosenttia, fleksaus lisääntyy ja Suomessa kokeillaan innolla uusia kansainvälisiä ruokia, joiden pääraaka-aine ei välttämättä ole liha. Mattila ym. (2016, s. 193) ennustavat maltti-vaihtoehdossa, että huomattava osa kansalaisista ei ole lähde mukaan tekemään suuria muutoksia ruokavalioonsa ja ruoankulutus eriytyy eri ryhmien välillä. Nopeammassa tulevaisuudennäkymässä Mattila ym. (2016, s. 197) olettavat, että lihankulutus vähenee puolella: kasvisvaihtoehtoja on runsaasti tarjolla, niin ravintoloissa kuin ruokakaupassa ja lihan määrä ruoka-annoksessa on vähäinen tai olematon. Tässä näkemyksessä eläimistä hyödynnetään myös sisäelimet ja juhlapäivinäkin ruoka jotain muuta, kuin lihaa.

Vornasen (2016, s. 293) mukaan lihansyönnin vähentämisessä on lopulta kyse vain kolmen tuotteen korvaamisesta – broilerin, sianlihan ja naudanlihan kulutus on saatava loppumaan. Tällä hetkellä kuluttajille on tarjolla jatkuvasti kasvava määrä erilaisia lihankorvikkeita, mutta tulevaisuudessa Vornasen mukaan yksi vastaus lihan korvaamiseen voi olla laboratorio-oloissa kasvatettu keinoliha. Keinoliha on synteettistä lihaa, joka on kasvatettu jonkun eläimen kantasoluista ilman kokonaisen eläinyksilön kasvattamista. Vornanen (2016, s. 194) esittää, että tulevaisuudessa lihakudoksen kasvattaminen voi olla edullisempi ja ekologisempi vaihtoehto kotieläintuotannolle. Vinnarin mukaan keinoliha voi olla kaupallistumassa Amerikassa jo ennen 2020-lukua (Vornanen, 2016, s. 289).

Suomeen on kotiutumassa yksi vaihtoehtoinen proteiininlähde eläinproteiinille: hyönteisproteiini. Hyönteisten tietoista syömistä nimitetään entomofagiaksi. Hyönteisiä on hyödynnetty ravinnoksi eri kulttuureissa läpi historian ja nykyäänkin yli kaksi miljardia ihmistä syö säännöllisesti hyönteisaterioita. Ainoastaan länsimaissa hyönteisiä ei ole pidetty arvokkaana ravintoresurssina. (van Huis, Van Itterbeeck, Klunder, Mertens, Halloran, Muir & Vantomme, 2013, s. 1; Huldén, 2015, s. 9; Mutanen & Tuorila, 2016, s. 1205.) Hyönteislajeja tunnetaan tällä hetkellä yli miljoona, ja 1900:aa niistä tiedetään käytetyn ihmisravinnoksi (van Huis ym., 2013, s. 1; Vornanen, 2016, s. 296). Hyönteisien tuottaminen ihmisravinnoksi on huomattavasti kestävämpää, kuin lihan – esimerkiksi yhden sirkkakilon tuottamiseksi tarvitaan 1,7 kiloa rehua, kun yhdysvaltalaisen standardien mukaan yhtä broilerikiloa kohti tarvitaan 2,5 kiloa rehau, sikakiloa kohti tarvitaan viisi kiloa rehua ja nautakiloa kohti kymmenen kiloa rehua (Huldén, 2015, s. 169). 1.1.2018 eteenpäin Suomessa on saanut myydä ja markkinoida kaikkia hyönteislajeja ja niistä valmistettuja elintarvikkeita, jotka ovat olleet elintarvikkeena laillisesti markkinoilla missä tahansa EU-maassa ennen 1.1.2018 (Evira, 2018). Hyönteisproteiini vastaa kanan, kalan ja punaisen lihan proteiinia ja hyönteisissä on monitydyttymättömiä rasvahappoja, rautaa ja sinkkiä pääsääntöisesti enemmän, kuin tavanomaisessa lihassa. Hyönteisravinnon etuihin kuuluu myös se, että niiden ravintoainekoostumusta voidaan muokata rehulla. (Mutanen & Tuorila, 2016, s. 1205.)

Syömällä hyönteisiä länsimainen kuluttaja voisi tukea terveyttään sekä hillitä ilmastonmuutosta, mutta ravitsemus- ja ympäristöperusteet eivät kuitenkaan riitä pysyvään ruokailukäyttäytymisen muutokseen. Yksin myönteinen makukokemuskaan ei riitä, jos ruoka koetaan kulttuurisesti sopimattomaksi ja uutuudenpelko rajoittaa usein halua kokeilla hyönteisruokia. Aiemmat myönteiset ja turvalliset kokemukset sekä ruoan sosiaalinen hyväksyttävyys puolestaan rohkaisevat kokeiluihin. (Mutanen & Tuorila, 2016, s. 1206.)

Vaikka kulutus kokonaisuutena ja ruokakulttuuri muuttuukin hitaasti, yksilöt voivat arjessaan tehdä nopeatkin muutoksia. Jotta nämä muutokset tulevat näkyviksi myös tilastoissa, on niiden koskettava laajoja ihmisryhmiä ja niiden on oltava pysyviä (Mäkelä & Niva, 2016, s. 32).

Kuluttaja ei voi kuitenkaan ostaa sellaista, mitä markkinoilla ei ole tarjota (Vihma, 2006, s. 4), joten ruoan tulevaisuus ei ole yksin pelkästään kuluttajan harteilla, vaan vastuuta jaetaan myös ruokatuotannolle. Mikäli kasvis- ja vegaaniruokailua ajatellaan bisneksenä, suurin kohderyhmä eivät ole kasvis- ja vegaaniruokailijat, vaan kasvis- ja vegaaniruokailuun myönteisesti suhtautuvat ja siitä kiinnostuneet sekasyöjät (Vornanen, 2016, s. 283).

Tutkimukset ovat osoittaneet, että lihan edes osittaisella korvaaminen kasvisperäisellä ruoalla ruokavaliossa vaikuttaa suotuisasti ihmisen terveyteen sekä ympäristöön (Jallinoja, Niva & Latvala, 2016, s. 12). Lihankulutuksen vähentäminen on ainakin ekologisista syistä väistämätöntä – kysymys kuuluukin, siirrytäänkö kohti vähälihaista ruokavaliota vapaaehtoisesti, vai kriisin kautta (Vornanen, 2016, s. 288).

3 Lapsiperhe ruoan kuluttajana

Perhettä rajataan sekä määritellään lainsäädännössä joko suoraan tai epäsuorasti ja eri lakien kohdalla eri tavalla (Hämäläinen & Kangas, 2010, s. 17). Käsitys perheestä on tavallisesti rakentunut kahdenlaisten suhteiden varaan: parisuhteen sekä lapsen ja vanhemman suhteen. Yleisimpänä perhetyyppinä pidetään ydinperhettä, johon kuuluvat vanhemmat sekä heidän kanssaan asuvat lapset, mutta monet perheet kuitenkin poikkeavat tästä tyyppitapauksesta. (Faurie & Kalliomaa-Puha, 2010, s. 28.) Esimerkiksi Tilastokeskus tunnistaa ja määrittelee kymmenen erilaista perhetyyppiä.

3.1 Lapsen vaikutus perheen kulutukseen

Lapsiperheiden köyhyys on kolminkertaistunut 1990-luvun laman vuosista, ja toimeentulovaikeuksia koetaan erityisesti yksinhuoltaja- ja monilapsisissa perheissä (Syödään yhdessä - Ruokasuositukset lapsiperheille, 2016, s. 12). Enemmistö suomalaislapsista voi hyvin, mutta pienelle vähemmistölle on kasautunut vaikeaa pahoinvointia (Lammi-Taskula & Karvonen, 2014, s. 13). Lasten vaatteet, ruoat sekä harrastukset ovat kuitenkin niukkuuden keskelläkin olleet perheiden viimeisiä säästökohteita (Raijas & Wilska, 2008, s. 245). Perheenjäsenten tarvehankinnat ja halut sekä painotukset perheen hankinnoissa vaihtelevat elinvaiheen sekä resurssien määrän ja laadun mukaan (Niemelä & Raijas, 2013, s. 106).

Tutkimusten mukaan kolme keskeistä lapsiperheen kulutukseen vaikuttavaa tekijää ovat perheen tulotaso, lasten lukumäärä ja lasten ikä. Suomessa pienituloisia lapsiperheitä tarkasteltaessa on havaittu, että pienituloisten lapsiperheiden kulutuksessa korostuu muita tuloryhmiä enemmän välttämättömyyskulutus, kuten elintarvike- ja asumismenot. Lapsiperheiden kulutus seuraa Engelin lakia, jonka mukaan ruokamenojen osuus kokonaiskulutuksesta laskee tulotason kohotessa. Yleisesti ottaen lapsiperheiden kulutus suuntautuu välttämättömään arkikulutukseen, kuten ruokaan, vaatteisiin sekä kotitaloustarvikkeisiin. (Niemelä & Raijas, 2010, s. 120.) Käytössä olevat resurssit myös luovat ehtoja perheen tekemille kulutusvalinnoille: esimerkiksi elintarvikkeiden kallis hinta voi olla este terveellisten elintarvikkeiden säännölliselle käytölle (Ollila, 2011, s. 3). Kulutuk-

sen määrä lapsiperheissä lisääntyy lasten lukumäärän kasvaessa, mutta lapsesta aiheutuvat kustannukset lasta kohti alenevat perheen lapsimäärän kasvaessa (Niemelä & Raijas, 2014, s. 109).

Lapsiperheissä tehdyistä kulutushankinnoista aikuiset päättävät suurilta osin yhdessä, mutta miehillä ja naisilla on selvät erikoistumisalueensa päätöksenteossa. Miehillä on eniten päätösvaltaa kalliiden ja teknistä asiantuntemusta vaativien tuotteiden hankinnoissa, naisilla on suhteessa enemmän päätäntävaltaa jokapäiväisissä arjen ostoksissa. Tutkimusta lasten roolista taloudellisina päätöksentekijöinä perheen sisällä on vähän. Suomessa lapsilla on todettu olevan vaikutusvaltaa erityisesti omien tavaroiden, ruoan ja perheen yhteisen vapaa-ajan kulutuksessa. Lasten mielipidettä kuunnellaan myös varsin usein perheen lähes kaikissa hankinnoissa, ja lasten vaikutusvalta lisääntyy iän myötä. Eniten lapsilla on vaikutusvaltaa kodin yhteisistä hankinnoista ruoka- ja päivittäistavarahankinnoissa. (Niemelä & Raijas, 2010, s. 122-123.)

Vuonna 2003 toteutetussa *Lapset kuluttajina ja markkinoinnin kohderyhmänä* -tutkimushankkeessa kävi ilmi, että ruoan ja päivittäistavarahankintojen suhteen löytyy kahdenlaisia perheitä. Sellaisia, joissa vanhemmat päättävät elintarvikkeista ja muista päivittäistavaroista tiukasti itse, ja sellaisia, joissa lapset saivat esittää toivomuksiaan hyvinkin laajasti. Valtaosa perheistä kuului jälkimmäiseen ryhmään: monessa perheessä vanhemmat jopa kysyvät lapselta, mitä kaupasta pitäisi hankkia. (Wilska, 2004, s. 22.) Vaikuttaakin siltä, että lasten vaikutus jokapäiväiseen kulutukseen on yllättävänkin suuri ja sen arvioidaan olevan suurempi Suomessa kuin Euroopassa tai muissa Pohjoispaissa. Yksi syy tähän voi olla, että suomalaissa perheissä käydään ruokakaupassa useammin kuin muissa Euroopan maissa, joihin ei ole kehittynyt samanlaista ”ruokakaupan kautta kotiin” -kulttuuria kuin Suomessa. Lisäksi Suomessa lapset otetaan kauppaan mukaan useammin kuin Keski-Euroopassa, ja siksi lapset oppivat jo varhain esittämään omia toiveitaan hankintojen suhteen. (Wilska, 2004, s. 23.) Vaikka aikuiset siis opettavatkin lapsilleen kulutuskäyttäytymistä, lapset eivät suostu vain muokattavaksi, vaan myös lapset muokkaavat perheen kuluttajakäyttäytymistä käydessään vanhempiansa kanssa neuvottelua perheen kulutushankinnoista (Ruckenstein, 2013, s. 162).

Suomalaisten lasten kulutuspäätöksiin vaikuttavat eniten vanhemmat, kaverit sekä mainonta (Wilska, 2008, s. 39). Lapset ovat markkinoinnin kohteena mielenkiintoinen kuluttajaryhmä, koska heillä on vaikutusta vanhempiansa kulutukseen. Nykypäivän lapsista muodostuu tulevaisuuden markkinat, ja aikuisena suositaan yleensä samoja brändejä, joihin tutustutaan jo lapsena (Haavisto, 2008, s. 51).

3.2 Ruoanvalintaan vaikuttavat tekijät

Ruoanvalinta on monitahoinen prosessi: ruokavalinnoilla on elintärkeä merkitys niin biologisesti, psykologisesti, taloudellisesti, sosiaalisesti sekä kulttuurisesti. Tämän lisäksi ruokavalinnoilla on keskeinen syys-seuraussuhde sairastuvuuteen. (Sobal, Bisogni, Devine & Jastran, 2006, s. 1.) Ruokaa ja ruokavalintoja voidaan tarkastella esimerkiksi terveyden takaajana, ympäristön pelastajana, moraalisenä valintana, kauneuden tuottajana, statussymbolina tai taloudellisenä hankintana (Massa, Lillunen & Karisto, 2006, s. 162).

Potentiaalisen ruoan valitsemiseen tai siitä kieltäytymiseen pystyy identifioimaan kolme perusmotiivia: aistilliset ominaisuudet (haju, maku, tuoksu, ulkonäkö), ruoansulatukselliset vaikutukset (kylläisyyden tunne, pahoinvointi) ja idealistiset huolet (liittyen ruoan luonteeseen tai alkuperään) (Rozin, 2006, s. 24). Usein valitaan ruokia, jotka ovat en-tuudesta tuttuja ja joihin on totuttu. Ruoanvalinnassa ruoan maku on yleensä tärkein valintaan vaikuttava tekijä. (Voutilainen, Fogelhom & Mutanen, 2015, s. 25.)

Syömistä koskevat valinnat eivät ole pelkästään ravitsemuksellisia vaan myös symbolisia ja poliittisia valintoja, joiden kautta määritellään suhdetta sekä omaan että muihin kulttuureihin (Mäkelä, 2003, s. 36). Ruoka eroaa muista käyttämistämme kulutushyödykkeistä, koska teemme sitä koskevia päivittäin ja useamman kerran päivässä (Katajajuuri & Pulkkinen, 2016, s. 50). Koska ruokaa on yltäkyläisesti ja on pakko valita, myös valitsematta jättäminen on aktiivinen teko (Mäkelä, 2002, s. 34).

Ruokatottumukset ovat muuttuneet entistä yksilöllisemmiksi. Perheillä on erilaiset elämäntilanteet, taloudelliset mahdollisuudet, kulutustyylit sekä ajankäyttömahdollisuudet, jotka kaikki vaikuttavat ruoan valintaan. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahti, 2009, s. 9). Ruokaan, sen tuottamiseen sekä kuluttamiseen, liittyy ristiriitaisuuksia, joiden ylittämiseen on tarjottu erilaisia ratkaisuja. Nykykuluttajat elävät monenlaisien odotusten ristipaineessa: heidän odotetaan kantavan vastuuta myös omista, myös muiden hyvinvoinnista ja tekevän päätöksiä, jotka edistävät yksityistä ja yhteistä hyvää. Nykykuluttajat tahtovat parantaa terveyttä, yhteisöllisyyttä sekä ympäristöä, he arvostavat aitousia ja alkuperää sekä ylläpitävät ja uusintavat samalla ruokakulttuuria. (Mäkelä & Niva, 2009, s. 40-41.)

Arjen sujumiseen tarvitaan rutiineja. Jotta rutiineista olisi hyötyä, niistä tehdään ainakin osittain itsestäänselvyyksiä. Kulutuskäytännöt muodostavat varsin pysyviä toimintatapoja, joilla pyritään välttämään jatkuvaa ruoan valinnan pakkoa. Vaikka ruoan valintatilanteet esimerkiksi ruokaostoksia tehdessä ovat usein rutiiniostoksia, ne eivät ole sitä aina eivätkä kaikille kuluttajille. Rutiiniostoksien kohdalla ruoan alkuperäisiä valintaperusteluja ei kuitenkaan joka ostokerralla punnita uudestaan, vaan tietty tuote valitaan tottumuksesta. Ruoanvalintatilanteet perustuvat usein enemmän arvioihin ja mielikuviin kuin aivan loppuun saakka selvitettyyn ja perusteltuun tietoon. (Piironen & Järvelä, 2006, s. 19; Gould & Voutilainen, 2009, s. 35-36.)

Connors, Bisogni, Sobal ja Devine (2001, s. 189) toteuttivat New Yorkissa ruoanvalintatutkimuksen, jossa laadulliseen, puoli-strukturoituun syvähaastatteluun osallistui 86 haastateltavaa iältään sekä koulutustaustaltaan erilaisista lähtökohdista. Tutkimuksessa kävi ilmi, että tärkeimmät ruoanvalintaan vaikuttavat tekijät olivat maku, terveellisyys, hinta, käytössä oleva aika, käytännöllisyys sekä ruokailuseura. Nämä tekijät nousivat esille melkein kaikissa tutkimuksessa tehdyissä haastatteluissa. Muita esille nousseita ruoanvalintaan vaikuttavia tekijöitä, jotka vain osalle haastatelluista tärkeitä olivat ruoan vaihtelevuus, symbolismi, etiikka, turvallisuus sekä ruoanvalmistuksessa tuotetun jätteen määrä. Osalle haastateltavissa korostui ylläpidettävät suhteet -tekijän tärkeys, mutta osalle se oli vasta toissijainen ruoanvalinnan peruste (Connors yms. 2001, s. 192). Connorsin ym. mukaan (2001, s. 192) tämä osoittaa, että sillä, kenen kanssa ruoka nautitaan, voi olla erittäin suuri merkitys ruokavalintoihin.

3.3 Ruokailu lapsiperheissä

Ruokailu on jokapäiväistä toimintaa, jolla on ihmisen fysiologisten tarpeiden täyttämisen lisäksi myös merkittävä kulttuurinen ja sosiaalinen merkitys (Maavirta, 2009, s. 121). Ateria on syömisen tärkein muoto, jossa yhdistyvät syömisen rakenne, rytmi ja sosiaalisuus (Mäkelä, 2000, s. 211). Yhteiset ateriat perheen kesken nähdään perhe-elämän kulmakivinä, joilla on suuri merkitys perheen yhteenkuuluvuuden rakentajana (Kjærnes, 2002, s. 7, 18).

Monessa perheessä on keskeinen ajatus siitä, että koko perheen on kerääntytävä päivittäin ruokailemaan yhdessä. Moderneissa kotitalouksissa perheenjäsenet viettävät tyypillisesti päivänsä erillään toisistaan ja tapaavat yhdessä kotona ruoka-aikaan. Tästä syystä ruokailu nähdään perheen keinona rakentaa perheyksikköä. (Holm, 2002, s. 199-

200.) Ruokailu ja ateriat nähdäänkin tärkeänä ennen kaikkea perheen yhteenkuuluvuuden kannalta, mutta myös mahdollisuudeksi lapsenkasvatukseen (Kjærnes, Ekström, Gronow, Holm & Mäkelä, 2002, s. 33). Perhe onkin lapsen tärkein kehitysympäristö, ja perheen voimavaroilla on merkitystä kaikkien perheenjäsenten terveydelle ja hyvinvoinnille (Syödään yhdessä - Ruokasuositukset lapsiperheille, 2016, s. 11).

Vaikka perheruokailu on arvossa pidetty sosiaalinen tapahtuma, eivät perheenjäsenet kokoonnu yhteen automaattisesti tai luonnostaan. Ateria ja sen valmistaminen pitää organisoida ja perheen yhteinen kokoontuminen pitää suunnitella ja sopia, muuten perheenjäsenet eivät välttämättä päivän aikana kohtaa kiiruhtaessaan töistä tai koulusta kotiin ja mennessään harrastuksiin. (DeVault, 1991, s. 78.)

Ruoanvalmistuksesta tulee tärkeä asia siinä vaiheessa, kun sitä tehdään omalle perheelle: silloin pyritään terveelliseen, vaihtelevaan ja ravitsevaan ruokavalioon (Mäkelä, 2000, s. 202). Vanhemmat pitävät ruoan valmistusta lapselleen paljon tärkeämpänä, kuin itsensä ruokkimista (Foer, 2011, s. 21). Perheen oma ruokakulttuuri syntyy lasten pikkulapsiaikana. Hyvinvointia ja terveyttä tukeva ruokailu ei ole vain ruoanvalinta ja ruoanvalmistuskysymys. Ruokailuun vaikuttaa myös suuresti se, miten perhe arvostaa ruokailua osana arkeaan ja perheen hyvinvointia. Lapsilähtöisyys perheen ruokailussa tarkoittaa lapsen kehitystarpeiden ymmärtämistä ja huomioimista. (Syödään yhdessä - Ruokailusuositukset lapsiperheille, 2016, s. 12-13).

Pohjoismaissa tehdyssä ruokatottumustutkimuksessa aterialta löytyi kuusi tärkeää elementtiä: pääruoka, joka voi olla lihaa, kalaa, kasviksia tai jotain muuta; lisäke, joka voi olla perunaa, riisiä, pastaa, papuja tai linssejä; kasvikset, kastikkeet, joihin kuuluvat sekä kylmät että lämpimät kastikkeet ja erilaiset mausteet, kuten ketsuppi ja soijakastike, sekä leipä ja juotava (Mäkelä, Kjærnes & Ekström, 2002, s. 66-67). Kaikissa Pohjoismaissa liha on yleisin pääraaka-aine, jonka merkitys korostuu erityisesti viikonloppuisin. Kasviksia käytetään kaikissa Pohjoismaissa vähiten pääraaka-aineena suhteessa muihin raaka-aineisiin (liha ja kala), Suomessa muita Pohjoismaita kuitenkin enemmän. (Mäkelä ym., 2002, s. 75.) Lapsen kasvua, kehitystä ja terveyttä tukevan ruokavalion perusta rakentuu juureksista, vihanneksista, hedelmistä, marjoista, perunasta, täysjyväviljasta sekä kasviöljystä. Vähärasvaiset maitovalmisteet, palkokasvit, kala ja liha sekä ruoan vähäsuolaisuudesta huolehtiminen täydentävät ruokavalion ja tekevät siitä ravitsemuksellisesti täysipainoisen kokonaisuuden. Tällainen lapsen kasvua, kehitystä ja terveyttä tukeva ruokavalio pohjautuu samoihin elementteihin, kuin koko väestölle laaditut ruokailusuositukset. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus, 2018, s. 13.)

Vuonna 2018 Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi ensimmäistä kertaa oman, varhaiskasvatuksen käyttöön laaditun ruokailusuosituksen, jonka tarkoituksena on antaa yleiset suuntaviivat lasten ravitsemuksen edistämisestä sekä ravitsemuksellisesti riittävän ja terveyttä edistävän ruoan tarjoamisesta ja ruokakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa. Suositukset on tarkoitettu kunnille sekä varhaiskasvatuksen järjestäjille, varhaiskasvatuksen yksiköille, lasten ruokapalvelujen toteuttajille sekä myös lasten kodeille. *Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten* perustana ovat olleet Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimat *Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset* (2014) sekä *Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille* (2016). (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus, 2018, s. 5-6.) Tämän varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen mukaan enemmistö suomalaisista lapsiperheistä voi hyvin, myös ravitsemuksellisesta näkökulmasta, ja korostaa lasten ruokavalion laadun parantumista vuosikymmenten saatossa.

Tämän lisäksi Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi vuonna 2017 *Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuosituksen*. Tämän suosituksen tarkoituksena on antaa suuntaviivat kouluikäiseen ruokailuun ja ruokakasvatuksen toteuttamiseen niin koulussa kuin kotonakin. Kouluruokailusuosituksessa tuodaan esille lapsen ja aikuisen lautasmaalit, jonka mukaan lapsen ja aikuisen tulisi syödä samaa ruokaa samoilla lautasosuuksilla, mutta annoskoko valitaan syöjän mukaan (Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus, 2017, s. 29). Kouluruokasuosituksessa annetaan myös ohjeistus sekä kasvisruokavalion että vegaanisen ruokavalion koostamiseen. Suosituksessa tuodaankin ilmi, että kasvisruokavalioiden suosio on viime vuosien aikana kasvanut opettajien lisäksi myös oppilaiden keskuudessa. Vegaaniruokavalion kohdalla tuodaan ilmi, että kasvavan lapsen vegaaniruokavalio on haastavaa toteuttaa siten, että lapsi saa siitä riittävästi energiaa sekä kaikkea välttämättömiä ravintoaineita ja että ruoka olisi myös maukasta. (Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus, 2017, s. 36-37.)

Vaikka kattavat kansallisen lasten ravitsemuksen seurantatutkimukset puuttuvat, voidaan varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten mukaan arvioida, että alle kouluikäisten lasten ruokavalio on parantunut: lapset syövät aikaisempaa enemmän hedelmiä ja kasviksia ja kovan, tyydyttyneen rasvan osuus ruokavaliosta on vähentynyt. Hyvästä kehityksestä huolimatta alle kouluikäisten lasten ruoankäytössä riittää kuitenkin myös haasteita: suositelluista päivittäisistä kasvis-, hedelmä- ja marja-annoksista syödään edelleen vain puolet ja lasten ruokavalion laatu heikkenee ensimmäisen ikävuoden jälkeen, kun he siirtyvät syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa. Tällöin lasten lisätyn sokerin,

suolan, tyydyttyneen rasvan ja eläinproteiinin määrä ruokavaliossa kasvaa. Lasten monityydyttymättömien rasvahappojen, ravintokuidun, raudan ja E-vitamiinin saanti voivat jäädä suosituksia niukemmaksi. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus, 2018, s. 13.)

3.4 Ruoanvalmistus lapsiperheessä

Jotta perheellä olisi yhteinen ruokailuhetki, jonkun on perheessä valmistettava ruoka. Vaikka perherakenteet ovat muuttuneet ja monimuotoistuneet, näyttää suomalaisissa lapsiperheissä yhä noudatettavan ja uusinnettavan miehen ja naisen perinteisiä sukupuolirooleja (Niemelä & Raijas, 2010, s. 123). Ruoanvalmistus on yhä edelleen pääosin naisten tehtävä. Ruoanvalmistukseen liittyy kuitenkin myös paljon muuta, kuin toisten tarpeiden ja toiveiden toteuttamista – ruoanvalmistukseen sisältyy myös valtaa, ja monet naiset ovat ylpeitä sekä tyytyväisiä tekemästään työstä (Mäkelä, 2000, s. 211-212). Ruoanvalmistus nähdään myös tärkeänä osana äitiyttä ja Bahr Buggen ja Almåsin (2006, s. 212) tutkimuksen mukaan naisten mielestä hyvän äitiyden yksi mittari on se, millaisia ruokia nainen perheelleen valmistaa. Vanhemman kokemus itsestään ja kyvyistään osaavana ja pystyvänä lapsensa ruokkijana on myös oleellinen osa vanhemmuutta (Syödään yhdessä - Ruokailusuositukset lapsiperheille, 2016, s. 12) sekä lapsen hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeä osa erityisesti äidin toimijuutta. Myös isillä on tähän mahdollisuus, mutta isien kohdalla vahvoja kulttuurisia odotuksia hoivasta ei ole (Sevón & Notko, 2008, s. 16).

Vaikka naiset pääosin hoitavatkin ruoanvalmistuksen, myös miehillä on oma roolinsa kodin ruoanlaitossa. Miesten ruoanlaitto painottuu kuitenkin enemmän juhliin ja viikonloppuihin. (Mäkelä, 2003, s. 48.) Pohjoismaisen ruokatottumustutkimuksen mukaan naiset laittavat ruokaa siitä huolimatta, ovatko he kiinnostuneita ruoanlaitosta, kun taas mies laittaa perheessä ruokaa vain silloin, kun on kiinnostunut ruoanlaitosta (Ekström & Fürts, 2002, s. 231). Vaikka miehet osallistuisivat ruoanlaittoon merkittävässäkin määrin, on vastuu ruoanlaiton organisoimisesta yleensä kuitenkin naisella (DeVault, 1991, s. 139). Vaikka ruoanvalmistus ei olisikaan ruoanvalmistajalle mieluista, ruoanvalmistuksen ytimessä on kuitenkin perheissä ruoan valmistaminen muille (Torkkeli, 2009, s. 134).

Ruoanvalmistus alkaa suunnittelulla, jonka jälkeen sitä seuraavat raaka-aineiden hankinta, säilyttäminen, puhdistaminen, perkaaminen ja paloittelu. Ruoka valmistetaan ja

kypsennetään valmistettavan ruokalajin mukaan eri tavoin ja myös eri laitteilla. Ruoanvalmistukseen kuuluu myös valmiin ruoan esillepano sekä ruokailutilanteen järjestäminen (Aulanko, Kiiikka, Malin & Soljanto, 2012, s. 107). Tähän kaikkeen ruonvalmistuksesta vastaavalla henkilöllä on löydyttävä aikaa, jotta ateria valmistuu (Ekström & Jonsson, 2009, s. 25). Tämän päivän elämä on monessa kodissa kiireistä: työt ja perheenjäsenten harrastukset vievät runsaasti aikaa, eikä sitä tahdo aina riittää ruoanvalmistukselle ja yhdessä ruokailulle (Maavirta, 2009, s. 125). Varsinkin, jos kumpikin vanhempi käy töissä, ruoanlaitolle ja perheen yhteiselle ruokailuhetkelle on vaikea järjestää aikaa (Videon & Manning, 2003, s. 366).

Valmistettaessa ruokaa perheelle, ruokaa tehdään tietyille henkilöille. Perheelle tarjottava ruoka ei voi olla mitä tahansa ruokaa, vaan sen tulee olla ruokaa, joka kelpaa kaikille perheenjäsenille (DeVault, 1991, s. 40). DeVaultin (1991, s. 40) mukaan naiset valmistavat pitkälti sellaista ruokaa, joka on heidän miestensä makumaailman mukaista. Myös Sobal (2005, s. 142) toteaa, että perinteisesti miehen makumieltymykset dominoivat perheen ruokatottumuksia.

Koska perheenjäsenet eivät välttämättä syö ruokia, josta eivät pidä, ruoanlaittaja pysyttelee usein tutuissa ruoissa, jotka ovat aiemminkin maistuneet perheenjäsenille. (DeVault, 1991, s. 40.) Koska aikuisten ja lasten makumieltymykset eivät aina kohtaa, lapsiperheissä voidaan tehdä useita ruokia, jotta varmistutaan siitä, että kaikki saavat jotain syödäkseen (DeVault, 1991, s. 42-43).

Valmisruokien käyttö näyttäytyy perheissä kaksijakoisena: toiset pitävät valmisruokia hyväksyttävänä keinona selviytyä arjesta ja toiset välttävät valmisruoan ostamista viimeiseen asti. Itse valmistetulla ruoalla on selkeästi enemmän sosiaalisia ja kulttuurisia merkityksiä, kuin valmisruoalla. Siksi valmisruokateollisuuden intresseissäkin on muistuttaa kotiruokaa niin paljon, kuin vain suinkin mahdollista. (Maavirta, 2009, 126.) Valmisruokien yksiselitteinen määrittely on hankalaa, koska valmisruoaksi voidaan luokitella lämmitettävien aterioiden lisäksi myös esimerkiksi puolivalmis aterian osio. Valmisruoka eroaakin kotiruoasta valmistukseen kulutetut ajan ja vaivan perusteella. (Vesterinen, 2006, s. 7.)

Valmisruoan suurimpia käyttäjäryhmiä ovatkin juuri vaivattomuutta ja nopeutta kotitöiltä toivovat nuoret aikuiset sekä lapsiperheet. Valmisruokien kulutus on kasvanut viime vuosien aikana kohisten juuri ruoan valmistusajan lyhenemisen, vähäisen tiskin sekä lapsille turvallisen valmistustavan ansiosta. (Vesterinen, 2006, s. 7.) Kupiaisen ja Järvisen

(2009, s. 69) tutkimuksen mukaan kuluttajat eivät tyypillisesti tunne ristiriitaisia tunteita ostaessaan valmisruokaa, mutta yli kolme neljännestä tutkimukseen osallistuneista myöntää, että on tyytyväisempi itseensä valmistaessaan itse ruoan sen sijaan, että osaisi valmisruokaa. Naiset kokevat tyypillisesti miehiä enemmän ristiriitaisia tunteja ostaessaan valmisruokaa. (Kupiainen & Järvinen, 2009, s. 70).

Vesterisen mukaan (2006, s. 7) asiantuntijat ovatkin jo vuonna 2006 ennustaneet valmisruokien kasvun kasvavan tulevaisuudessa. Vornasen (2016, s. 279) mukaan valmisruokien tarjonnassa on huomioitu myös kasvisvaihtoehdot enenemissä määrin, vaikka määrä on edelleen huomattavasti suppeampi, kuin lihaa sisältävien valmisruokien osuus. Kupiaisen ja Järvisen mukaan (2009, s. 78) kasvisruokaa valmisruokana ostavat suosivat einesruokien sijaan pääsääntöisesti enemmän raaka-ainetyyppejä pakasteita, mikä viittaa Kupiaisen ja Järvisen mukaan siihen, että kasvisruokavaliota noudattavat valmistavat ruokansa enemmän itse, kuin ostavat einesruokia.

3.5 Lasten ruokakäyttäytyminen

Monet lapsuudessa ja nuoruudessa omaksutut tavat ja tottumukset säilyvät aikuisiässä (Puska, 2014, s. 123). Koska usein valitaan itselle tuttuja tuotteita, joihin on jo totuttu (Voutilainen ym., 2015, s. 25), myös ruokatottumukset säilyvät usein melko muuttamattomina lapsuudesta aikuisuuteen. Tämän takia pitkän ajan kuluessa kehittyvien kansasairauksien ehkäisemiseksi on tärkeää vaikuttaa lapsen ruokatottumuksiin pienestä pitäen (Nurttila, 2001, s. 106). Lapsen suhde ruokaan rakentuu lapsen yksilöllisten ominaisuuksien lisäksi vuorovaikutuksessa fyysisen sekä sosiaalisen ympäristön kanssa, joihin yhteiskunnan toiminta ja siihen varatut resurssit luovat viitekehysten (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus, 2018, s. 13). Lapsen ruokavalio voi vaihdella sen mukaan, missä hän syö. Kotona voi olla tarjolla kasvisruokaa, mutta kylässä tai hoitopaikassa lapset voivat syödä liharuokaa. (Gould & Voutilainen, 2009, s. 93.)

Ensimmäiset kosketuksensa oman kulttuurin makuihin lapsi saa jo lapsivedessä. Äidin valitsemien ruokien makuaineet siirtyvät kohtuun lapsivedessä, josta ne siirtyvät edelleen sikiön käyttöön. Sikiö tottuu ja mieltyy jo näihin äidin raskausaikana nauttimien ruokien makuihin, jotka luovat raamit sikiön makumaailmalle. (Voutilainen ym., 2015, s. 26; Gould & Voutilainen, 2009, s. 91.)

Lapsilla näyttää olevan synnynnäinen mieltymys makeaan ja vastenmielisyyys karvaaseen makuun. Pienten lasten ruokatottumuksiin vaikuttavat eniten makumieltymykset ja ruoan saatavuus. Makumieltymyksen synnyssä tuttuus ja makeus ovat keskeisimmät tekijät. (Nurttila, 2001, s. 108.) Useimmat lapset suhtautuvat varauksellisesti uuteen ruokaan. On tavallista, että lapsi epäröi tai kieltäytyy ruoasta hänelle tarjotusta entuudestaan tuntemattomasta ruoasta. Kun lapsi saa valita uuden ja tutun ruoan välillä, hän valitsee tutun ruoan. Tätä uuden ruoan pelkoa kutsutaan neofobiaksi. Neofobia on selvästi yleisempää lapsilla, kuin aikuisilla (Nurttila, 2001, s. 106.), mutta myös aikuisilla esiintyy neofobiaa. Aikuisilla neofobian takana on sama lähtökohta, kuin lapsilla: taustalla on oletus, että uusi ja outo ei voi maistua hyvälle. Neofobia on voimakas ruokavalintojen ohjaaja ja sillä on täten suuri vaikutus ruokavalion laadulliselle merkitykselle. (Ruokatieto, 2009.) Uuden pelko vähenee toistuvien maistamiskertojen myötä ja uuteen makuun tottumiseen menee 10-15 maistamiskertaa (Nurttila, 2001, s. 109; Voutilainen ym., 2015, s. 25).

Neofobian lisäksi lapsille on tyypillistä leikki-iässä tapahtuva nirsoilu, joka voi liittyä lapsen normaaliin itsenäistymiskehitykseen tai aikuisten toiveiden ristiriitoihin. Tällöin lapsi saattaa valikoida ruokaansa normaalia enemmän tai kieltäytyä ruoasta saadakseen huomioita. Valikoivasti syövät lapset saavat muihin lapsiin verrattuna suuremman osan päivän energiantarpeesta välipaloista, joten heidän välipalojensa laatuun tulee kiinnittää erityistä huomiota. (Syödään yhdessä - Ruokasuositukset lapsiperheille, 2016, s. 79.)

Lasten ravitsemukseen liittyviä terveyshaasteita ovat ylipaino sekä lihavuus, allergia sekä hammaskaries. Jo lapsuusiässä alkavat kasautua aineenvaihdunta- sekä verenkiertoelinsairauksien riskitekijät. Aikuisten toiminnan ja roolimallin merkitystä ei voi liiaksi korostaa lasten syömään oppimisessa ja terveyttä edistävien ruokailutottumusten kehittämisessä. Aikuisten vaikuttavat omalla ruokailuesimerkillään siihen, miten lapset syövät ja mistä he oppivat pitämään sekä lasten ruokauskomusten ja -asenteiden kehittymiseen. Myös aikuisten ohjauskäytännöt ja -tavat vaikuttavat merkittävästi lasten syömiseen, ruoanvalintaan ja ruokaoppimiseen. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus, 2018, s. 14; Koivisto-Hursti, 1997, s. 7).

Lasten ruokavalintaan vaikuttavat ruokailutilanteessa useat keskenään vuorovaikutuksessa olevat tekijät: tarjolla oleva ruoka, fyysinen ja sosiaalinen ruokailuympäristö sekä lapsen ominaisuudet, kuten ikä, temperamentti ja yksilölliset aistikokemukset. Lapsen

ruokamieltymykset ovat osaksi synnynnäisiä sekä perinnöllisiä, mutta eivät muuttumattomia ominaisuuksia. Lapselle luonnollinen tapa tutustua ruokaan on käyttää kaikkia aistejaan: katsella, kuunnella, koskea, haistaa ja maistaa ruokaa. Lapset syövät sitä, mistä pitävät, pitävät siitä, mikä on tuttua ja tutuksi tulee se, mitä on tarjolla usein. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus, 2018, s. 15-16.)

4 Tutkimuksen toteutus

Tutkimukseni on kvantitatiivinen kyselylomaketutkimus, jonka aineisto hankittiin sähköisellä kyselylomakkeella (liite 1) helmi-maaliskuussa 2019. Tässä luvussa avaan tutkimukseni toteutusta: aloitan luvun pohtimalla työtäni kvalitatiivisena tutkimuksena sekä kertomalla tutkimuskysymykseni. Tämän jälkeen avaan kyselylomaketta aineistoni hankinnan välineenä sekä kerron kyselytutkimuksen kysymysten muotoilusta, jonka jälkeen esittelen aineistoni. Analyysimenetelmän valinnan jälkeen pohdin lopuksi vielä tutkimuksen eettisyyttä sekä luotettavuutta.

4.1 Tutkimusote ja tutkimuskysymykset

Kvantitatiivisella tutkimuksella tarkoitetaan määrällistä tutkimusta, jossa käsitellään mittauksen tuloksena saatua aineistoa tilastollisin menetelmin. Kvantitatiivinen tutkimus pyrkii yleistämään pienen joukon eli otoksen vastaajien tuloksista koko joukkoa koskevaa tietoa. (Kananen, 2008, s. 10.) Kvantitatiivinen tutkimus edellyttää ilmiön tuntemista eli sitä, mitkä tekijät vaikuttavat ilmiöön (Kananen, 2010, s. 12). Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla selvitetään lukumääriin ja prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä sekä eri asioiden välisiä riippuvuuksia tai tutkittavassa ilmiössä tapahtuneita muutoksia (Heikkilä, 2005, s. 16).

Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus täydentävät toisiaan, ja tutkimus voi koostua molemmista tutkimusotteista (Kananen, 2010, s. 15, Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2007, s. 133). Kvalitatiivinen tutkimus pyrkii yleistämään ja kvalitatiivinen tutkimus pyrkii ymmärtämään (Kananen, 2014, s. 26). Vaikka tutkimukseni on laadultaan kvantitatiivinen, hyödynnän myös kvalitatiivista tutkimusotetta avoimilla kysymyksillä kyselylomakkeessani (ks. luku 4.2). Tällainen useamman tutkimusotteen yhdistäminen, triangulaatio, lisää tutkimuksen validiteettia, sillä sen avulla tutkittavaa ilmiötä pystyy tarkastelemaan monipuolisesti (Kananen, 2010, s. 125). Denzin (1978, Tuomen ja Sarajärven, 2013, s. 145, mukaan) mukaan metodien sisäisistä alaluokista voidaan puhua silloin, kun tutkija valitsee yhden metodin ja kysyy samaa asiaa erityyppisin kysymyksin. Toisin sanoen, olen hyödyntänyt tutkimuksessani metodista triangulaatiota, jossa tutkimukseni on ensisijaisesti kvantitatiivinen kyselytutkimus, mutta käytän metodin sisäisenä alaluokkana avoimia kysymyksiä hyödyntäen tutkimuksessa myös kvalitatiivista tutkimusotetta. Metsämuuronen (2006, s. 134) huomauttaakin, että koska kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen

tutkimusote eroavat toisistaan, on järkevää valita jompikumpi tutkimusotteista valita pääasialliseksi tutkimusotteeksi, peruslähestymistavaksi ja toisella tutkimusotteella voidaan laajentaa analyysiä.

Tässä tutkimuksessa tutkimustehtävänäni on kuvata, millä tavalla lapsiperheissä, joissa on tietoisesti vähennetty lihansyöntiä perheen omaan aiempaan käyttämistottumukseen verrattuna, lihansyönnin vähentäminen on toteutettu sekä miten lihansyönnin vähentäminen on muuttanut perheen ruokatottumuksia. Lisäksi haluan selvittää, onko äidillä todella niin kiistaton asema perheen ruoanvalmistajana, kuin Mäkelä (2000, s. 211-212) ja DeVault (1994) antavat ymmärtää.

Tutkimuskysymykset

1. Miten lapsiperheissä lihansyönnin vähentäminen on toteutettu?
2. Miten lapsiperheen ruokatottumukset ovat muuttuneet perheen vähennettyä lihansyöntiä verrattuna perheen aiempiin ruokatottumuksiin?
3. Millainen on äidin rooli perheen ruokahuollossa?

Tutkimuskysymyksiin haettiin vastauksia käyttämällä sähköistä kyselylomaketta. Avaan kyselylomaketta tarkemmin kappaleessa 4.2 ja tutkimuksen aineistoa kappaleessa 4.3.

4.2 Kyselylomake aineiston hankinnan välineenä

Aineiston hankinnan välineenä tutkimuksessani toimi Helsingin yliopiston sähköinen kyselylomake, joka löytyy tästä tutkimuksesta liitteenä 1. Päädyin hankkimaan aineistoni kyselylomakkeella, koska se on tehokas tapa saada aineisto nopeasti kokoon (Hirsjärvi ym., 2004, s. 184). Kyselylomake on myös kvantitatiivisen tutkimuksen yleisin tiedonkeruumenetelmä (Kananen, 2010, s. 12). Tuomi ja Sarajärvi (2013, s. 74-75) kuitenkin huomauttavat, että vaikka lomakehaastattelu on useimmiten kvantitatiivisten tutkimusten aineistonkeruumenetelmä, on sitä myös mahdollista käyttää laadullisessa tutkimuksessa.

Kyselylomakkeen kysymysten muotoilu on tutkimuksen kannalta ratkaisevaa, koska tutkimuksen onnistuminen on riippuvainen mitä suurimmissa määrin tutkimuksessa käytettävästä kyselylomakkeesta. Vastaajan antamiin vastauksiin ei voi palata tai niitä ei voi enää muuttaa täytetyn kyselyn jälkeen. (Vehkalahti, 2008, s. 20.) Kyselylomakkeessa

käytetään enimmäkseen suljettuja osioita, mutta myös avoimia kysymyksiä (Vehkalahti, 2008, s. 25). Oma kyselylomakkeeni sisälsi niin avoimia kuin suljettuja kysymyksiä. Osaan suljetuista kysymyksistä vastaaja pystyi valitsemaan vain yhden vaihtoehdon, osaan suljetuista kysymyksistä vastaaja pystyi valitsemaan monta vaihtoehtoa ja osassa suljetuista kysymyksistä vastaajalla oli mahdollisuus täyttää vielä itse oma vaihtoehtonsa annettujen vastausvaihtoehtojen jälkeen: tällä varmistin, että vastaajat voivat tuoda esiin vaihtoehtoja, joita en ollut itse tullut ajatelleeksi (Hirsjärvi ym., 2004, s. 188).

Kyselylomakkeen ensimmäinen sivu oli saateteksti kyselyyn vastaajille, jossa kerroin, mihin tarkoitukseen vastauksia oltiin käyttämässä (Hirsjärvi ym., 2004, s. 193). Saate-tekstissäni määrittelin vastaajille, millainen tutkimukseni kohderyhmä on (ks. kpl 4.3).

Taustatiedot

Kyselylomakkeissa kysytään vastaajia koskevia taustatietoja (Hirsjärvi ym., 2004, s. 186). Näin tein myös itse omassa kyselylomakkeessani, jonka toinen osio käsitteli pelkästään vastaajien taustatietoja. Ensimmäisenä vastaaja ilmoitti sukupuolensa monivalintakysymyksistä ja toisena kysymyksenä kysyttiin vastaajan nykyistä asuinkuntaa pudotusvalikkoa apuna hyödyntäen. Tähän taustakysymykseen liittyy eettistä pohdintaa, jota avaan kappaleessa 4.5. Kolmas taustatietokysymys koski vastaajan kotona asuvien lasten lukumäärää, johon vastattiin yhtä vaihtoehtoa käyttäen monivalintakysymyksellä. Neljäs, viimeinen taustatietokysymys, liittyi vastaajan kotona asuvien lasten syntymävuosiin, jonka tai jotka vastaaja valitsi valmiiksi annetuista vaihtoehdoista. Luotettavimminkin iän pystyy lomakkeella kysymään juuri syntymävuoden mukaan, koska syntymävuoden avulla vastattu ikä on helppo laskea vastausajankohtana (Vehkalahti, 2008, s. 25).

Lihansyönnin muutos

Kyselylomakkeen kolmas osio koski vastaajan perheessä tapahtunutta lihansyönnin muutosta. Osion ensimmäinen kysymys oli monivalintakysymys, jossa vastaaja ilmoitti, minkä lihan syömistä perheessä on tietoisesti vähennetty. Vastausvaihtoehdot perustuivat Remeksen (2013, s. 164-166) esittämään listaukseen Suomessa syötävistä lihoista. Päätin kuitenkin itse lisätä listaan vielä kalan ja äyriäiset, joita en muuten käsittele tutkimuksessani, mutta koska kasvisyöjät ovat hyvin heterogeeninen ryhmä (Gould & Voutilainen, 2009, s. 9), ajattelin, että osa heistä voi hyvinkin syödä sekä rajoittaa kalan ja äyriäisten syömistä. Monivalintavaihtoehtojen jälkeen vastaajalla oli mahdollisuus vielä kertoa, jos hän oli vähentänyt vielä jonkun lihan syömistä, mitä vastausvaihtoehdoissa ei oltu mainittu.

Osion toisena kysymyksenä oli avoin kysymys: *"Kun perheessä syödään lihaa, mihin lihanhankinnassa kiinnitetään huomiota? (esim. hinta, luomumerkintä, alkuperä)"*. Tämän kysymyksen kohdalla annoin vastaajille esimerkkejä vastaamiseen, koska halusin kaikkien vastaajien ymmärtävän kysymyksen samalla tavalla, jotta pystyisin tulkitsemaan kaikki vastaukset yhtenevällä tavalla. Tässä kohti tein kuitenkin virheen: haastattelija ei saisi missään vaiheessa auttaa vastaajaa kysymysten ymmärtämisessä vaan kysymysten sanamuotojen tulkinta on kokonaan vastaajan vastuulla (Selkälä, 2008, s. 221). Pohdin tätä kysymystä ja sen kysymyksenasettelua tarkemmin kappaleessa 4.5.

Osion kolmas kysymys oli monivalintakysymys, jossa kysyttiin, ketkä kaikki perheeseen kuuluvat ovat vähentäneet lihansyöntiä. Vastausvaihtoehtojen jälkeen vastaaja pystyi vielä avoimessa kohdassa kertomaan, mikäli joku muu perheeseen kuuluva, jota vastausvaihtoehtoissa ei oltu vielä esitetty, oli vähentänyt lihansyöntiään.

Osion neljäs kysymys oli monivalintakysymys, jossa vastaaja valitsi, kuinka usein perheenjäsenet, jotka ovat vähentäneet lihansyöntiään, syövät nykyisin lihaa. Tämä kysymys sai vastaajilta kaikista kysymyslomakkeen kysymyksistä eniten palautetta, ja pohdin sitä tarkemmin kappaleessa 4.5.

Viides kysymys oli monivalintakysymys, jossa kysyttiin, kenen perheeseen kuuluvan aloitteesta lihansyöntiä oli alettu vähentämään. Vaihtoehtojen jälkeen vastaaja pystyi taas täydentämään oman vastauksensa, jos sitä ei löytynyt vaihtoehtoista jo valmiina.

Lihan korvaaminen

Kyselylomakkeen neljäs osio koski lihan korvaamista ruokavaliossa. Osion ensimmäinen kysymys oli monivalintakysymys, jossa vastaaja pystyi valitsemaan, millä heidän perheessään korvataan liha. Monivalintavaihtoehdot on koottu www.kasviproteiini.fi-sivustolta, johon oli kysymyslomakkeen julkaisuhetkellä koottu kattavasti Suomessa saatavat kasviproteiinit sekä kasviproteiinituotteet että -valmisteet, joiden oletin olevan myös vastaajien käytössä. Vastausvaihtoehdot poikkeavat hieman toisistaan: vaihtoehtoina on sekä erilaisia kasvisproteiinituotteita että erilaisia kasvisproteiinin lähteitä. Päätin esittää tämän kysymyksen kuitenkin monivalintakysymyksenä avoimen kysymyksen sijaan, koska valmiit vastausvaihtoehdot selkeyttävät tuloksien mittausta sekä helpottavat tietojen käsittelyä olennaisella tavalla (Vehkalahti, 2008, s. 25). Vastaajilla oli kuitenkin käytössään vastausvaihtoehtojen jälkeen kohta, jossa he pystyivät kertomaan, mikäli ovat korvanneet lihan jollain muulla tuotteella, mitä valmiissa vaihtoehtoissa ei oltu huomioitu.

Osion toisena kysymyksenä oli avoin kysymys, millä perusteella lihaa korvaava proteiini valitaan. Toisin kuin lihan kohdalla, tähän kysymykseen en ollut antanut johdattelevia vaihtoehtoja.

Ruoan valmistukseen liittyvät kysymykset

Kyselylomakkeen viidennessä osiossa kolme ensimmäistä kysymystä olivat monivalintakysymyksiä, joihin vastaaja pystyi valitsemaan vain yhden vaihtoehdon. Jokaisen vastauksen jälkeen vastaaja kuitenkin pystyi täydentämään avoimeen kohtaan, mikäli vastausvaihtoehdoista puuttui hänelle mieluisin vaihtoehto. Kysymykset olivat *”Kuka perheessä pääsääntöisesti päättää, mitä syödään?”*, *”Kuka pääsääntöisesti valmistaa ruoan arkena?”* ja *”Kuka pääsääntöisesti valmistaa ruoan viikonloppuna?”* Osion neljäs kysymys oli myös monivalintakysymys *”Valmistetaanko perheessä useampaa ruokaa eri ruokailijoille?”*, johon vastaaja pystyi valitsemaan vastauksensa vaihtoehdoista kyllä, ei ja joskus. Osion viides kysymys liittyi neljänteen kysymykseen: vastaaja pystyi vastaamaan avoimeen kohtaan, miksi perheessä valmistetaan useampaa eri ruokaa. Tämä kysymys oli lomakkeella ensimmäinen, johon vastaajan ei ollut pakollista vastata.

Lihansyönnin vähentämisestä seurannut muutos

Kyselylomakkeen viimeinen osio sisälsi pelkkiä avoimia vastauksia. Avoimet, yleiset kysymykset sijoitetaankin tyypillisesti lomakkeen loppuun (Hirsjärvi ym., 2004, s. 192). Avoimet vastaukset ovat työläämpiä käsitellä, kuin suljetut vastausvaihtoehdot, mutta ne ovat tarpeen tilanteessa, jossa vaihtoehtoja ei haluta tai voida luetella (Vehkalahti, 2008, s. 25). Halusin, että vastaaja kertoo omin sanoin, mitä muutoksia lihansyönnin vähentämisestä on hänen perheelleen ollut.

Osion ensimmäinen kysymys oli *”Kun perheessä on alettu vähentää lihansyöntiä, millä tavalla perheessä valmistetut ruoat ovat muuttuneet? (esim. ovatko valmistetut ruokalajit pysyneet samoina ja proteiinin lähde on korvattu, vai onko perheeseen tullut uusia ruokalajeja)”*. Tähänkin kysymykseen annoin vastaajalle johdattelevan esimerkin, mitä ajoin kysymyksellä takaa: johdatteleva kysymys kertonee siitä, että en osannut pukea kysymykseen sisältyvää kiinnostuksen kohdettani, valmistettavissa ruoissa tapahtunutta muutosta, kunnolliseen kysymysmuotoon.

Osion toinen kysymys kuului, ”*Millaisia muutoksia lihansyönnin vähentämisellä on perheen ruokatottumuksiin?*” ja viimeinen kysymys ”*Haluatko kertoa vielä jotain perheesi lihansyönnin vähentämisestä?*”. Osion viimeinen kysymys oli lomakkeen toinen kysymys, joka ei ollut pakollinen vastata.

Muokkasin kysymyslomakettani useaan kertaan ja lomaketta myös testasi kolme eri henkilöä ennen sen julkaisua. Hirsjärven ym. (2004, s. 193) mukaan lomakkeen testaaminen onkin välttämätöntä ennen sen julkaisua. Testaajat antoivat useita hyviä vinkkejä lomakkeen paranteluun, mutta yksi ongelma jäi testaajiltanikin huomaamatta: väärin laadittu kysymys vastaajan asuinpaikkakunnasta. Kaikki vastaajani asuivat nykyisin Uudella maalla, ja sen löytyessä listalta lomakkeen testaajat eivät huomanneet vaihtoehtojen muita puutteita, kuten en itsekään niitä havainnut. Kysymykseen liittyvä eettinen pohdinta löytyy kappaleesta 4.5.

4.3 Aineiston kuvaus

Tässä tutkimuksessa määrittelin kohderyhmäkseni lapsiperheet, eli perheet, joihin kuuluu vähintään yksi kotona asuva alle 18 -vuotias lapsi (Tilastokeskus, 2018). Kaikki muu perheeseen liittyvä on tässä tutkimuksessa epäolennaista.

Julkaisin kysymyslomakkeeni kahdessa eri Facebook-ryhmässä, joista koin löytäväni tutkimukseni kohderyhmää. Kysyin molemmissa ryhmissä ryhmien ylläpitäjiltä luvan julkaista kysymyslomakkeeni kyseisessä ryhmässä. Saatetekstini molempiin ryhmiin oli samanlainen ja se löytyy liitteestä 2.

Ryhmät olivat Tavoitteena terveellisempi elämä – TTE sekä Kasvisruokaa <3. Jaoin kysymyslomakkeen ensin Tavoitteena terveellisempi elämä – TTE -ryhmässä 18.2.2019 ja ryhmässä oli julkaisuhetkellä 101 449 jäsentä. Kasvisruokaa <3 -ryhmässä jaoin kysymyslomakkeeni 20.2.2019 ja julkaisuhetkellä ryhmässä oli 10 366 jäsentä. Suljin kysymyslomakkeeni 6.3.2019.

Tavoitteeni terveellisempi elämä – TTE -ryhmässä julkaisuni sai yhdeksän tykkäystä sekä kahdeksan ”vastattu”-kommenttia. Vuorokauden kuluessa kysymyslomakkeen julkaisusta sain myös sähköpostin kyselyyni liittyen. Avaan ja pohdin sähköpostin merkitystä kappaleesta 4.5.

Kasvisruokaa <3 -ryhmässä julkaisuni sai 29 tykkäystä sekä 17 kommenttia. Osa kommenteista oli "vastattu" -kommentteja, mutta osa koski kysymyslomakkeen muotoilua. Myös näiden kommenttien merkitystä avaan kappaleessa 4.5.

Kyselylomakkeeni oli auki 18.2.-6.3.2019 välisen ajan, jonka aikana kysymyslomakkeeseen vastasi 180 henkilöä. Vastaajien taustatiedot on analysoitu taulukkoon 2. Taulukossa esitän aineistoni vastaajien vastausten mukaan eriteltynä. Muuten taulukossa on esitetty vastaajien antamat taustatiedot sellaisenaan sekä vastaajamäärän että prosentuaalisen lukumäärän mukaan eriteltynä, mutta kohtien vastaajan nykyinen asuinkunta ja kohta kotona asuvien lasten iät ikäkausittain ryhmiteltynä tekevät poikkeuksen. Olen ryhmitellyt molempien kysymyksien vastukset lukijaystävällisempään muotoon karsimalla taustatietotaulukossa esittämiäni vastausvaihtoehtoja. Avaan tekemiini ryhmittelyihin liittyvää eettistä pohdintaa enemmän kappaleessa 4.5.

Taulukko 2. Aineiston taustatiedot sukupuolen, asuinpaikan ja lasten lukumäärän sekä kotona asumisen osalta, %

Muuttuja	n	%
Sukupuoli		
nainen	176	98
mies	2	1
Nykyinen asuinkunta		
Uusimaa	69	38
Etelä-Suomi (pl. Uusimaa)	13	7
Lounais-Suomi	17	9
Itä-Suomi	16	9
Länsi- ja Sisä-Suomi	49	27
Pohjois-Suomi	11	6
Lappi	5	5
yhteensä	180	100
Kotona asuvien lasten lukumäärä		
1	50	28
2	88	49
3	32	18
4	6	3
5 tai enemmän	4	2
yhteensä	180	100
Kotona asuvien lasten iät ikäkausittain ryhmiteltynä		
Vauvaikäinen, 0-1 -vuotias	19	11
Taaperoikäinen, 2-3 -vuotias	62	34
Leikki-ikäinen, 4-5 -vuotias	46	26
Esikouluikäinen – ala-asteen alaluokkalainen, 6-8 -vuotias	56	31
Ala-asteen yläluokkalainen, 9-12-vuotias	73	41
Yläkouluikäinen, 13-15 -vuotias	51	28
Toisen asteen opiskelija, 16-17 -vuotias	38	21

Tutkimukseni vastaajat edustavat lähes yksinomaan naisia (98 % vastaajista). Vastaajista miehiä oli 1 prosenttia ja sukupuoltaan ei halunnut kertoa 1 prosentti vastaajista. Vaihtoehtoa ”muu” ei valinnut yksikään vastaaja. Toinen vaihtoehto, johon ei tullut yhtään vastaajaa, oli ”Ahvenanmaa” kysyttäessä nykyistä asuinkuntaa. Tutkimukseni osallistujat edustavat siis koko Suomea Ahvenanmaata lukuun ottamatta, painottuen Uusimaan maakuntaan. Yleisimmin vastaajilla asuu kotona kaksi alle kouluikäistä lasta (49 % vastaajista). Vastaajilla oli kotona yleisimmin ala-asteen yläluokilla olevia lapsia (9-12-vuotiaita) (41 % vastaajista) tai taaperoikäisiä (2-3-vuotiaita) lapsia (34 % vastaajista).

4.4 Aineiston analysointi

Aineiston analysointi, sen tulkinta ja johtopäätökset ovat tutkimuksen ydinasia, johon on tähdätty jo tutkimuksen alusta lähtien (Hirsjärvi ym., 2007, s. 216). Tässä kappaleessa kerron, millä tavalla olen analysoinut tutkimuksen tulokset, jotka löytyvät luvusta 5. Tutkimustulosten pohdinta löytyy luvusta 6.

Hirsjärvi ym. (2007, s. 218) toteavat, että tutkimuksissa, jotka on hankittu strukturoiduilla haastatteluilla, analyysin voi tehdä vasta sen jälkeen, kun aineisto on kerätty ja järjestetty ja se kannattaa aloittaa mahdollisimman pian sen jälkeen, kun keruuvaihe on valmis.

Hirsjärven ym. mukaan (2007, s. 216) ensimmäisenä aineistosta tulee tarkistaa kaikkien vastanneiden kuuluvan kohderyhmään. Olin huolehtinut tästä jo kyselylomaketta laaties-sani: vastaaja ei päässyt kyselylomakkeella eteenpäin, ellei hän ilmoittanut taustatiedoissa kysyttyä kotona asuvien lapsiensa syntymävuotta/vuosia. Tarkistin kaikki vastaajat, joilla oli vuonna 2001 syntyneitä lapsia (eli vuonna 2019 18 vuotta täyttäviä lapsia) ja heillä oli myös kaikilla nuorempia lapsia, eli voin todeta, että kaikki vastaajat kuuluivat tutkimukseni kohderyhmään, lapsiperheisiin, joiden kotona asuu vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi.

Järjestin ensin aineistoni strukturoidut kysymykset kysymys kerrallaan taulukkomuotoiksi pylväskuvioiksi suhteellisten osuuksien mukaan. Koska aineistooni kuuluu myös useampia laadullisia kysymyksiä, joiden avulla pyrin ilmiön kvantitatiivista tutkimusta syvällisempään ymmärtämiseen, kuvaamiseen ja selittämiseen (Kananen, 2014, s. 19), en kokenut tarpeelliseksi hyödyntää tutkimuksessani ristiintaulukointia, jonka avulla tutkitaan muuttujien jakautumista ja niiden välisiä riippuvuuksia (KvantiMOT, 2019). Koska

käsittelin avoimet kysymykset erillisellä tekstinkäsittelyohjelmalla irrottamalla ne muista vastauksista, muuttui ristiintaulukointi kaiken lisäksi mahdottomaksi ja esitänkin avoimet vastaukset yhtenä kokonaisuutena (Kananen, 2011, s. 101).

Avoimia kysymyksiä oli kyselylomakkeellani kuusi, joista neljään vastaajien oli pakko vastata. Avointen kysymyksen analysoinnin aloitin lukemalla kysymys kerrallaan kaikki vastaukset läpi saadakseni kokonaiskuvan vastauksista. Olen analysoinut kaikki avointen kysymyksen vastaukset samalla tavalla, aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Milesin ja Hubermanin (1994) mukaan (Tuomen ja Sarajärven, 2013, s. 108, mukaan) aineistolähtöinen sisällönanalyysi voidaan jakaa karkeasti kolmeen vaiheeseen: aineiston redusointiin eli pelkistämiseen, aineiston klusterointiin eli ryhmittelyyn ja abstrahointiin eli teoreettisten käsitteiden luomiseen.

Aineiston vastaukset olivat melko pitkälti jo valmiiksi hyvin pelkistettyjä, joten suurimmasta osasta vastauksia minun ei tarvinnut karsia epäolennaisuuksia pois (Tuomi ja Sarajärvi, 2013, s. 109). Vaikka vastaukset olivatkin pääosin hyvin pelkistettyjä, ne sisälsivät usein useampaan eri ryhmään kuuluvaa informaatiota, eli informaation sijaan jouduin pilkkomaan vastauksia, jotta pystyin sujuvasti ryhmittelemään vastaukset. Ryhmittelyn jälkeen pystyin luomaan yläkäsitteitä, joiden alle vastaukset lajittelevin. Tuomen ja Sarajärven mukaan (2013, s. 93) laadullisessa aineistossa lukumäärällä joko on tai ei ole merkitystä. Itse merkitsin vastaajamäärät pelkistettyihin vastauksiin, jotta pystyisin hahmottamaan vastausten jakaantumista. Havainnollistaakseni omaa analyysiäni, olen koonnut avointen kysymysten vastauksista analyysitaulukot liitteeseen 3 liitetaulukoiksi 1-6.

4.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen tarkoituksena on saada mahdollisimman todenmukaista ja luotettavaa tietoa (Kananen, 2011, s. 118). Tutkimuksessa pyritään välttämään virheiden syntymistä, mutta tästä huolimatta tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Tästä syystä kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi ym., 2007, s. 226). Yksi tutkimuksen luotettavuuden osatekijöistä on tutkimuksen eettisyys. Eettisyys liittyy tiivistä tutkimuksen luotettavuuden lisäksi tutkimuksen laadukkuuteen sekä se on olennainen osa tutkimuksen arviointikriteerejä. Hyvää tutkimusta ohjaa eettinen sitoutuneisuus. (Tuomi & Sarajärvi, 2013, s. 127.)

Tutkimuksen luotettavuus

Vehkalahti (2008, s. 40) esittää, että tutkimuksen luotettavuudesta puhuessa erotetaan toisistaan kaksi perustetta: validiteetti ja reliabiliteetti. Hirsjärvi ym. (2007, s. 226) määrittelevät validiteetin tutkimuksen kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata ja reliabiliteetin tulosten toistettavuudeksi. Vehkalahti (2008, s. 41) huomauttaa, että validiteetti on tutkimustulosten luotettavuuden kannalta ensisijainen lähtökohta, koska jos ei mitata oikeaa asiaa, ei reliabiliteetilla ole mitään merkitystä.

Koen, että tutkimukseni validiteetti on melko hyvä, koska kyselylomakkeesta saamani vastausten avulla pystyn vastaamaan tutkimuskysymyksiini (ks. luku 6). Tutkimukseni reliabiliteetti olisi kuitenkin voinut olla korkeampi – tutkimuksen reliabiliteetti on sitä parempi, mitä vähemmän tutkimukseen sisältyy mittausvirheitä (Vehkalahti, 2008, s. 41). Tutkimukseni tarkoitus oli tutkia lihansyönnin vähentämistä lapsiperheissä kyselylomakkeen avulla. Vehkalahti (2008, s. 40) huomauttaa, että tutkimuksessa tapahtuva kysymysten kautta tapahtuva mittaus on aina ainutkertaista, eikä huonosti mitattuja osioita voi jälkikäteen parantaa millään menetelmillä. Omassa tutkimuksessani tuli tulosten purkamisen ja analysoinnin vaiheessa esiin monta kohtaa, jotka näin jälkikäteen olisin halunnut toteuttaa eri tavalla.

Ensimmäinen asia, jonka tekisin eri tavalla kysymyslomakkeen muotoilussa, olisi vaihtoehdot vastaajan nykyisen asuinkunnan valintaan. Olin tyytyväinen ensimmäiseen listaukseen, jonka löysin akateemisesti ja tieteellisesti täysin epäpätevästä Wikipediasta ja sen enempää asiaa pohtimatta kopioin sieltä vastausvaihtoehdot omaan kyselylomakkeeseeni. Uusimaalaisena olin tyytyväinen, kun löysin Uusimaan luettelosta ja sen tarkemmin asiaa ajattelematta poimin asuinkuntavaihtoehdot tästä luettelosta. Tämä sama efekti toistui kaikkien kolmen kyselylomakkeeni testaajan kanssa: myös he olivat kaikki uusimaalaisia ja löysivät itselleen sopivan vastausvaihtoehdon maakuntaluettelosta, eivätkä kiinnittäneet maakuntalistaukseen sen enempää huomiota.

Kyselylomakkeeni julkaisun jälkeen noin vuorokauden päästä sain sähköpostin koskien kyselylomakettani. Sähköpostin lähettäjä ihmetteli, että Kainuuta ei oltu mainittu maakuntalistauksessa. Vasta tämän sähköpostin saatuani ylipäättään tajusin, että vaihtoehdoiksi listaamani maakunnat olivat historiallisia maakuntia, eivät nykyisiä. Tässä vaiheessa kyselylomakkeeni oli julkaistu vain Tavoitteeni terveempi elämä – TTE -ryhmässä ja vastaajia oli 39 kappaletta. Koska yliopiston e-lomake-pohjan vastausvaihtoehtoihin ei voi tehdä muokkauksia sen jälkeen, kun kyselylomakkeeseen on jo tullut vas-

tauksia, loin ensimmäisen kyselylomakkeen rinnalle toisen, muuten identtisen kyselylomakkeen, jossa vastaajan nykyisen maakunnan vastausvalintaehtoina olivat nykyiset maakunnat. Maakunnat tarkistin tähän ”uuteen” kyselylomakkeeseen Jaana Halosen teoksesta, joka käyttää samaa maakuntaluettelointia, kuin Tilastokeskus. Koska kyselytutkimuksissa on identtiset kysymykset lukuun ottamatta vastaajan nykyistä asuinmaakuntaa, käsittelen kyselytutkimuksen tuloksia yhtenä aineistona sekä esitän kyselylomakkeen vastaajien nykyiset asuinkunnat lukijaystävällisemmässä muodossa yhdistämällä aineistot taulukossa 2. Liitteessä 4, liitetaulukossa 7 on osallistujien tarkat vastaukset kysymykseen heidän nykyisestä asuinkunnastaan eriteltynä sen mukaan, kumpaan kyselylomakkeeseen he vastasivat.

Huomioin tutkimuksessani kaikki vastaajat, niin ne 39 vastaajaa, jotka vastasivat ”ensimmäiseen” kyselytutkimukseen ilmoittaen nykyisen asuinkuntansa historiallisten maakuntien mukaan sekä ne 141 vastaajaa, jotka ilmoittivat nykyisen asuinkuntansa nykyisten asuinkuntien mukaan. Vastaajan asuinkunta ei ole missään kohtaa tutkimustani oleellinen, joten en kokenut tarpeelliseksi hylätä 39 ensimmäistä vastausta. Pystyn kummankin kyselylomakkeen vastuksien valossa toteamaan, että vastaajat edustavat koko Suomea Ahvenanmaata lukuun ottamatta, painottuen Uusimaalle.

Toinen kysymys, jonka vastausvaihtoehtoja muokkaisin, olisi taustatiedoissa kysytty vastaajan kotona asuvien lasten lukumäärä. Nykyisessä kyselylomakkeessa olin antanut vastausvaihtoehtoiksi vuodet 2000-2019, mutta tässä tapahtui itselläni ajatusvirhe. Vuonna 2000 syntyneet lapset ovat vuonna 2019 (kyselylomakkeen julkaisuvuonna) 19 vuotiaita, eivät 18 tai alle. Myös vuosi 2001 on hieman ongelmallinen, koska silloin vastaajan lapsi on kyselylomakkeeni auki ollessa saattanut täyttää jo 18 vuotta, kun tutkimukseni mielenkiinnon kohteeni olivat lapsiperheet, joissa oli alle 18 vuotiaita lapsia. Tarkistaessani vastaajat, joilla oli kotona vuonna 2000 tai 2001 syntyneitä lapsia, oli kuitenkin myös myöhemmin syntyneitä lapsia, joten minun ei tarvinnut poistaa heidän vastauksiaan kohderyhmään sopimattomana vastauksena. Tämän taustatietokysymyksen ensisijainen tarkoitus oli toimia eräänlaisena tarkastuskysymyksenä, kuuluuko vastaaja tutkimaani kohderyhmään: vastaajan ei olisi kuulunut päästä lomakkeella eteenpäin, ellei hänellä ollut alle 18-vuotiaita lapsia.

Kolmas kysymys, jonka muotoiluun ja kysymyksenasetteluun kiinnittäisin nyt paremmin huomiota, on lomakkeen ensimmäinen avoin kysymys: *”Kun perheessä syödään lihaa, mihin lihanhankinnassa kiinnitetään huomiota? (esim. hinta, luomumerkintä, alkuperä)”*. Esimerkkien laittoa kysymyksen jälkeen perustelin itselleni sillä, että esimerkit auttaisivat

vastaajia ymmärtämään, mitä kysymyksellä tarkoitetaan. Tämä on kuitenkin Hirsjärven ym. (2007, s. 197) mielestä kyselylomakkeen laatimisen suurin virhe: kyselytutkimuksessa kyselylomakkeen laadinnassa kaikista tärkeintä on selvyys, ja tutkijan tulisi kysymyksenasettelullaan välttää epämääräisyyttä. Myös Selkälä (2008, s. 221) huomauttaa, että kysymysten sanamuotojen tulkinta on kokonaan vastaajan vastuulla, eikä haastattelija saisi missään vaiheessa auttaa vastaajaa kysymysten ymmärtämisessä. Antamani esimerkit ohjailivatkin vastaajien vastauksia (ks. luku 5 ja liite 3). Mikäli tekisin kyselylomakkeen uudelleen, pitäisin tämän saman kysymyksen muuten, mutta jättäisin siitä esimerkin pois, jolloin en tutkijana vaikuttaisi vastaajien vastauksiin.

Neljäs kysymys, jonka kysymyksenasettelua sekä vastausvaihtoehtoja miettin uudelleen, on monivalintakysymys Lihansyönnin muutos -osiossa, jossa kysytään, kuinka usein perheenjäsenet, jotka ovat vähentäneet lihansyöntiään, syövät nykyisin lihaa. Tähän kysymykseen sain neljältä ihmiseltä palautetta kyselylomakkeeni julkaisuilmoituksessa Facebookin Kasvisruokaa <3 -sivulla. Kaikki neljä ihmistä sanoivat, että kysymykseen oli vaikea vastata, koska perheessä lihansyöntiä vähentäneet henkilöt syövät erilaisia määriä lihaa. Lisäksi kysymykseen toivottiin laajemmalla skaalalla vastausvaihtoehtoja. Tämä palaute oli minusta erittäin arvokasta, varsinkin, kun Hirsjärvi ym. (2007, s. 190) toteavat, että kyselylomakkeen vastausvaihtoehtojen onnistumisesta tutkija ei saa usein palautetta. Näin jälkikäteen pohdittuna kysyisin kyselylomakkeella samaa asiaa avoimella kysymyksellä, jolloin vastaaja voisi halutessaan erotella perheen jäsenten erilaiset lihankulutukset.

Vastaajien taustatietotaulukon (taulukko 2) yhteydessä viittasin siihen, että esitän muuten vastaajien taustatiedot sellaisenaan sekä vastaajamäärän että prosentuaalisen lukumäärän mukaan eriteltynä, mutta sekä vastaajan nykyisen asuinkunnan sekä kotona asuvien lasten ikäryhmittelyn kohdalla teen poikkeuksen. Tässä kohti vastaajien taustatietojen esittelyä koin lukijaystävällisemmäksi esittää vastaajien nykyiset asuinkunnat sekä lasten iät itse laatimieni ryhmittelyjen perusteella. Vastaajan nykyisen asuinkunnan esitän mukaillen aluehallintavirastojen sijainteja (ks. Suomen kunnat, maakunnat ja aluehallintovirastot 1.1.2019), tosin Uusimaan erotan vielä muusta Etelä-Suomesta. Vastaajien lasten iät esitän itse tekemäni ikäkausiryhmittelyn perusteella.

Rossin (2010, s. 83) mukaan tutkija voi ja tutkijan onkin mielekkäämpää jakaa yksilön elämänkaaren eri ikäkaudet sen mukaan, mitä seikkoja tutkija pitää olennaisina. Itselleni vastaajan lasten ikäkysymyksen suurin merkitys oli toimia kyselytutkimuksessani tarkas-

tuskysymyksenä kuuluvatko vastaajat kohderyhmääni. Tämän vuoksi koen, että ikäkausien ryhmittelyllä ei ole tutkimuksen validiteetin kannalta suurta merkitystä. Liitteeseen 5, liitekuviioon 1 olen kuitenkin koonnut tutkimukseen osallistuneiden vastaukset sen mukaan, kuinka monta prosenttia vastaajista ilmoitti, että heillä on kotona vuosien 2000-2019-välillä syntynyt lapsi.

Vaikka kyselylomakkeessani löytyy monta kohtaa, jotka osaltaan heikentävät tutkimuksen luotettavuutta, nostaa tutkimukseni luotettavuutta minun, tutkijan, tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta, jota teen tutkimukseni kaikista vaiheista (Hirsjärvi ym., 2007, s. 227). Tutkimukseni luotettavuutta nostaa osaltaan myös käyttämäni metodinen triangulaatio, jossa hyödynnän kvantitatiivisessa tutkimuksessa kvalitatiivista tutkimusotetta (Hirsjärvi ym., 2007, s. 228; Kananen, 2010, s. 125).

Triangulaation avulla tutkija kykenee ylittämään omat henkilökohtaiset ennakkoluulonsa, koska triangulaatiossa tutkija ei voi sitoutua vain yhteen näkökulmaan (Tuomi & Sarajärvi, 2013, s. 143). Esimerkiksi kyselylomakkeen monivalintakysymykset heijastivat omia ennakkokäsityksiäni, joihin sain avoimilla vastauksilla täydennystä. Esimerkiksi Lihansyönnin muutos -osiossa kysymyksen ”*Ketkä kaikki perheeseen kuuluvat ovat vähentäneet lihansyöntiä?*” avoimeen kohtaan oli tullut vastaus, että isän naisystävä, joka täytti kyselyn. Kyseinen henkilö oli kuitenkin lomakkeella eteenpäin päästäkseen joutunut valitsemaan vastausvaihtoehdoista myös äidin, jotta hän pääsisi lomakkeella eteenpäin, koska olin laatinut kysymyksen siinä olettamuksessa, että lomakkeen täyttää aina perheen äiti tai isä, ja merkinnyt, että myös kysymyksen monivalintaosuuteen vastaaminen on pakollista. Huomioin kuitenkin tämän henkilön vastauksen tutkimusten tulosten esittämisessä (ks. kpl 5) ja vähensin yhden äiti-vastauksen kaikissa kysymyksissä, jossa pakollisina vastausvaihtoehtoina oli joko äiti, isä tai lapsi / lapset ja joihin vastaaja oli avoimeen kohtaan vastannut isän naisystävä.

Tutkimuksen eettisyys

Jos tutkimus ei ole eettisesti kestävä, tutkimus ei voi olla luotettava – kuitenkin eettisesti kestävä tutkimus ei vielä takaa sitä, että tutkimus olisi kokonaan luotettava (Tuomi & Sarajärvi, 2013, s. 158-159). Olen pyrkinyt tutkimuksessani toimimaan eettisesti sitoutuneesti sekä Suomen Akatemian tutkimuseettisten ohjeiden mukaan (Tuomi & Sarajärvi, 2013, s. 133). Olen läpi tutkimukseni kiinnittänyt huomiota lähdeviitteisiin ja tällä tavalla halunnut taata tutkimuksen viitekehystä rakentaessani kunnian aihepiiriä aiemmin tutkineille. Olen raportoinut omaa työtäni yksityiskohtaisesti ja läpinäkyvästi ja tuonut

erityisesti esiin tutkimusprosessini aikana tehdyt virheet. (Tuomi & Sarajärvi, 2013, s. 132-133.)

Olen toiminut myös eettisesti tutkimukseeni osallistuvia vastaajia kohtaan. Olen selvittänyt saatekirjeessäni tutkimukseeni osallistuville tutkimukseni aiheen sekä menetelmät sekä antanut heidän käyttöönsä vielä henkilökohtaisen sähköpostiosoitteeni, mikäli heillä olisi kysyttävää tutkimuksesta. Olen myös saatekirjeessäni tutkittaville luvannut, ettei heidän tietojaan luovuteta eteenpäin, vaan heidän antamansa vastaukset hyödynnetään vain tätä tutkimusta varten. Lisäksi tutkimukseeni vastattiin nimettömänä, eikä vastaajia voi tunnistaa. Toisin sanoen, olen toiminut luottamuksellisesti saamani tutkimustiedon kanssa. (Tuomi & Sarajärvi, 2013, s. 131.) On kuitenkin huomioitava, että en saatekirjeessäni vastaajille kertonut tutkimukseni tavoitteita, ainoastaan tutkimukseni aiheen. Voidaan siis pohtia, ovatko kyselytutkimukseeni osallistujat tietoisia siitä, mistä tutkimuksessani on kyse antaessaan suostumuksensa heidän vastaustensa käyttöön (Tuomi & Sarajärvi, 2013, s. 131).

5 Tutkimuksen tulokset

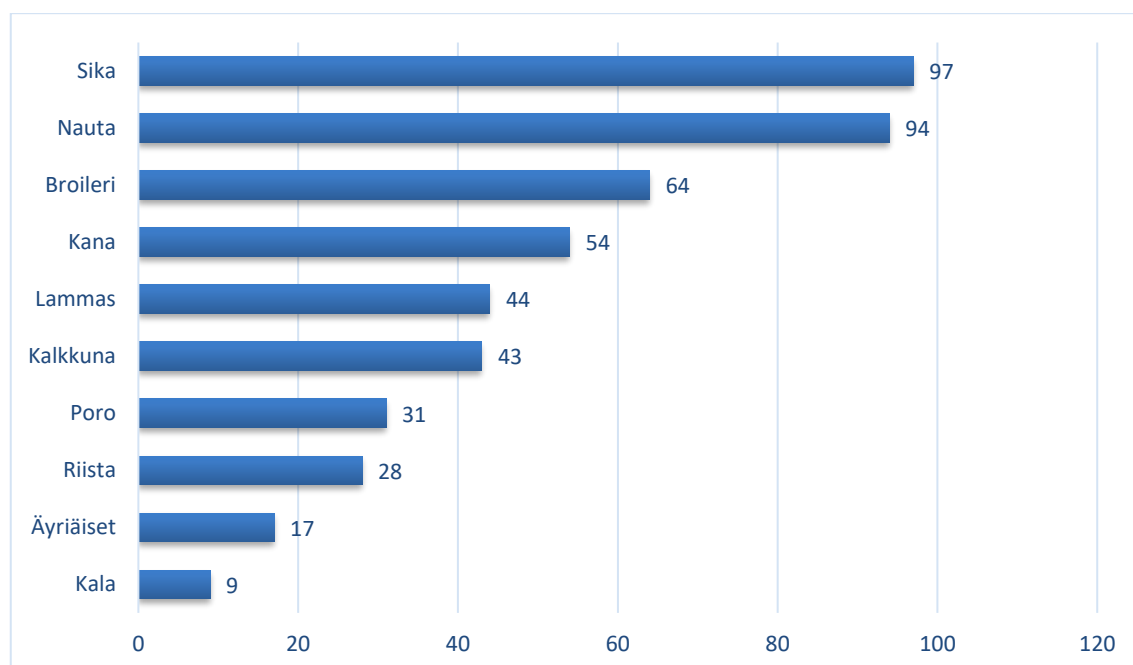
Seuraavissa kappaleissa tarkastelen kysymyslomakkeella saatuja tuloksia. Esitän tulokset kyselylomakkeella jaotelluin kategorioin lihansyönnin muutos, lihan korvaaminen, ruoan valmistukseen liittyvät kysymykset sekä lihansyönnin vähentämisestä seurannut muutos.

5.1 Lihansyönnin muutos

Kyselylomakkeella lihansyönnin muutos -osio koostui viidestä kysymyksestä: perheessä tietoisesti vähennetystä lihatyypistä, perheen lihanvalintaan vaikuttavat tekijöistä, perheen lihansyöntiä vähentäneistä perheenjäsenistä, lihansyöntiä vähentäneiden perheenjäsenten lihan syöntitiheydestä sekä lihansyönnin vähentämisen aloitteentekijäistä.

Perheessä tietoisesti vähennetty lihatyyppi

Ensimmäisessä lihansyönnin muutosta käsittelevässä kysymyksessä vastaajat ilmoittivat, minkä lihan syöntiä heidän perheessään on tietoisesti vähennetty. Olen analysoinut vastaukset kuvioon 1.



Kuvio 1. Vastaajien tietoisesti vähentämä lihatyyppi, % vastaajista

Eniten vastaajat olivat tietoisesti vähentäneet sianlihan (97 % vastaajista), naudanlihan (94 % vastaajista) ja broilerinlihan (64 % vastaajista) syöntiä. Vastaajilla oli myös mahdollisuus kertoa avoimessa kohdassa, olivatko he vähentäneet jonkun muun eläimen syömistä, mikä puuttui valmiiksi annetusta listauksesta, tai tarkoittaa muuten vastaustaan. Avoimen kohtaan tuli kolme vastausta, joissa kerrottiin, että yleisesti punaisen lihan syöntiä on vähennetty (n=2) sekä punainen liha, lihavalmistetut ja prosessoitu liha oli jätetty kokonaan pois ruokavaliosta (n=1).

Perheen lianhankintaan vaikuttavat tekijät

Toisessa lihansyönnin muutosta koskevassa kysymyksessä vastaajien piti vastata avoimeen kysymykseen, jossa kysyttiin, mihin lianhankinnassa kiinnitetään huomiota, kun perheessä syödään lihaa. Avuksi vastaajille annettiin kysymyksen jälkeen esimerkeiksi hinta, luomumerkintä ja alkuperä. Kyseessä oli lomakkeella pakollinen kysymys, joten jokainen 180 vastaajasta vastasi tähän kysymykseen, paitsi yksi vastaaja, joka jätti vastaukseksi pelkän ajatusviivan. Liitetaulukosta 1 (liite 3) löytyy tämän avoimen kysymyksen vastauksista kokoamani analyysitaulukko.

Suurimmiksi tekijöiksi lianhankintatilanteessa osoittautuivat lihan alkuperä, hinta sekä luomumerkintä. Tämä todennäköisesti selittyy kysymyksen yhteydessä annetuilla esimerkeillä, joiden vaikutusta tutkimukseni luotettavuuteen käsittelen kappaleessa 4.5.

Osassa vastauksista käy ilmi, että jotkut vastaajat eivät ole valmiita tinkimään lihalle asettamistaan kriteereistä.

”Alkuperä eli kotimainen tuote täytyy olla.”

”Oltava natural, suomalaista”

”Vain luomua ja eettisesti tuotettua, suoraan tuottajalta ostettuna.”

Osassa vastauksista vastaajat vastasivat sen mukaan, minkä kriteerien mukaan perhe pyrki ostamaan lihatuotteet.

”Mielellään luomua, välillä myös hinta ratkaisee”

”Pyritään syömään riistaa tms. vapaasti kasvanutta/metsästettyä/kalastettua lihaa/kalatuotteita. Tehotuotantoa pyritään välttämään ja vähentämään sen tuotteita.”

”Tärkeitä ovat alkuperä ja onko luomua. Aina ei kuitenkaan tehdä kaupassa näitä valintoja vaan mennään peruslihalle.”

”Tällä hetkellä vielä lihaostokset noudattavat vanhaa kaavaa eli suomalaista mutta halpaa. Toivottavasti lihansyönnin entisestään vähentyessä myös luomun ja pientuotannon osuus kasvaa.”

Osassa vastauksista ilmeni, että perhe haluaisi tehdä toisenlaisia valintoja, mutta ei olosuhteiden johdosta siihen pysty. Yleensä tämä rajoittava olosuhde oli raha tai lihan saatavuus kuluttajalle mieluisessa muodossa.

”Hinta valitettavasti suurin määräävä tekijä, mieluummin ostettaisiin luomua ja suomalaista muttei siihen ole mahdollisuutta.”

”Hinta ikävä kyllä, lapsiperheessä pienet tulot.”

”Alkuperä, aina kotimaista lihaa, myös hinta sanelee, naudan jauheliha luomuna mutta esim. kanan kilohinta liian korkea.”

”Ensisijaisesti ostamme silloin luomua, läheltä, mahdollisimman vähän pakattuna, mieluummin riista ja lammasta kuin esim. nautaa. Kanaa söimme mieluiten, sen suhteessa vähäisten ympäristövaikutusten, terveellisyyden ja monipuolisuuden vuoksi, mutta sitä on hurjan vaikea saada reilusti ja eettisesti tuotettuna ja pakattuna.”

Osassa vastauksista kävi myös ilmi, että omista kriteereistä oltiin valmiita luopumaan olosuhteiden muuttuessa.

”Alkuperään eniten. Välillä mennään ihan mielitekojen mukaan, varsinkin ulkona syödessä”.

” - - - ravintolassa harvoin kysytään [lihan] alkuperää.”

”Vain lapset syövät satunnaisesti esim. nakkeja, eli lähinnä ruoan valmistuksen helppous määrittää tässä.”

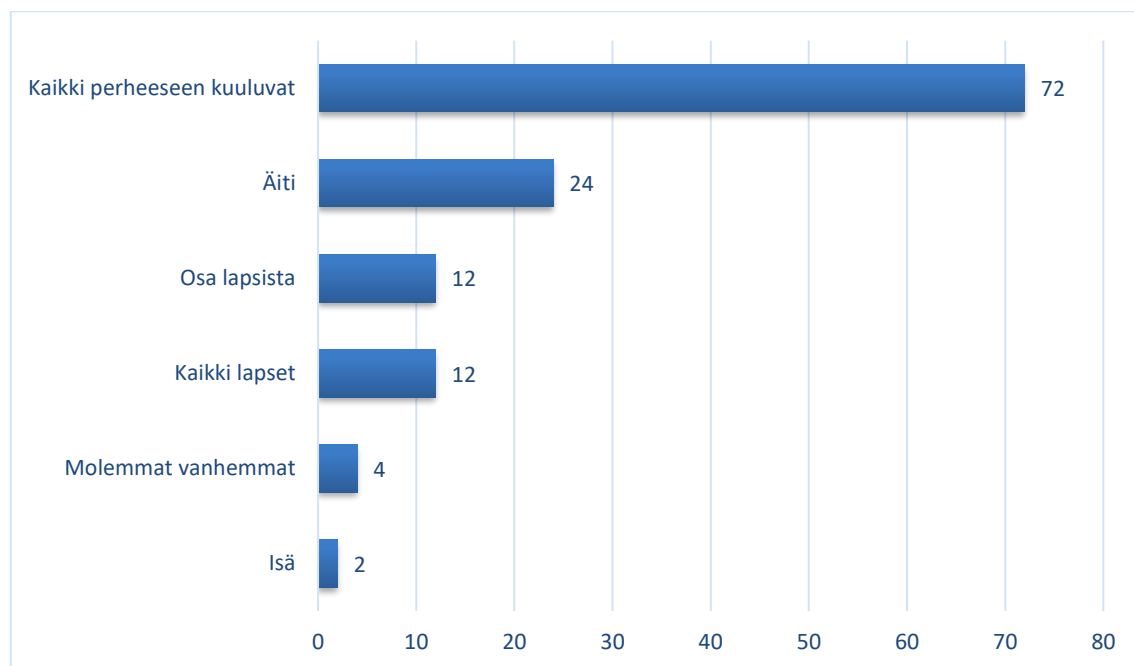
”Kotimaisuus ja mahdollinen hävikkiin joutuminen (=punalappuiset tuotteet).”

Perheen suurimmat lianhankintaan vaikuttavat tekijät olivat siis lihan hinta, alkuperä sekä luomumerkintä. Näiden kriteerien noudattaminen on kuitenkin perhekohtaista: osa

perheistä ei ole valmis joustamaan kriteereistään, osalla kriteerit ovat vain tavoitteita, joiden mukaan he pyrkivät hankkimaan lihansa ja osa perheistä haluaisi noudattaa näitä kriteereitä, mutta eivät jostain syystä siihen pysty. Vastauksista käy myös ilmi, että osa vastaajista on valmis joustamaan kriteereistä olosuhteiden muuttuessa.

Perheessä lihansyöntiä vähentäneet perheenjäsenet

Kolmannessa lihansyönnin muutosta koskevassa kysymyksessä kysyttiin, ketkä kaikki perheeseen kuuluvat ovat vähentäneet lihansyöntiä. Vastaukset kysymykseen on analysoitu kuvioon 2.



Kuvio 2. Perheessä lihansyöntiä vähentäneet, % vastaajista

Vastausten perusteella näyttäisi siltä, että perheen vähentäessä lihansyöntiä koko perhe sitoutuu lihansyönnin vähentämiseen (72 % vastanneista). Kyseiseen kysymykseen saattoi kysymyslomakkeella antaa monta eri vastausvaihtoehtoa. Mikäli koko perhe ei ole vähentänyt lihansyöntiään, perheessä on vastausten perusteella lihansyöntiä vähentänyt todennäköisimmin äiti (24 % vastaajista) ja osa lapsista (13 % vastaajista).

Kysymyslomakkeella oli myös vaihtoehtojen jälkeen avoin kohta, jonka vastaaja saattoi täyttää, mikäli vielä joku muu perheeseen kuuluva oli vähentänyt lihansyöntiään. Avoimia vastauksia tuli tähän kohtaan viisi: isoisä (n=2), avopuoliso (ei lasten isä), (vastaajan) isosisko sekä tyttären poikaystävä.

Lihansyöntiä vähentäneiden perheenjäsenten lihansyöntitiheys

Neljännessä lihansyönnin muutosta käsittelevässä kysymyksessä kysyttiin, kuinka usein perheenjäsenet, jotka ovat vähentäneet lihansyöntiä, nykyisin syövät lihaa. Vastaukset on analysoitu kuvioon 3.

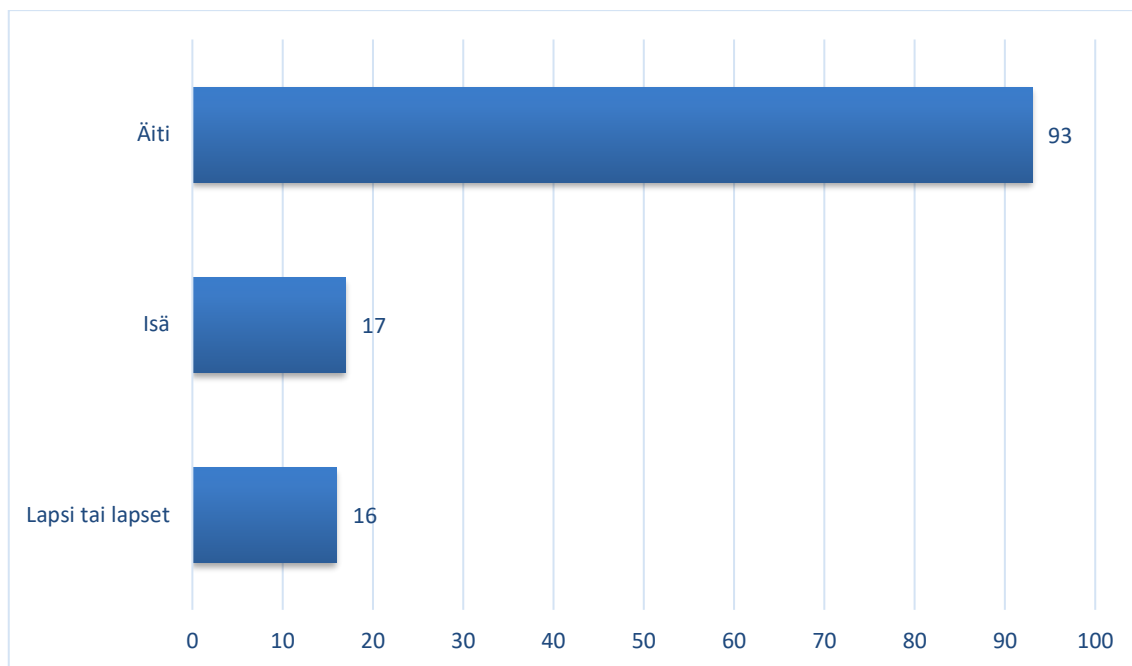


Kuvio 3. Lihansyöntiä vähentäneiden perheenjäsenten lihansyönnin tiheys, % vastaajista

Perheenjäsenet, jotka ovat vähentäneet lihansyöntiään, syövät nykyisin lihaa yleisimmin 1-3 päivänä viikossa (48 % vastaajista), 4-6 päivänä viikossa (31 % vastaajista) tai muutaman kerran kuukaudessa (9 % vastaajista).

Perheen lihansyönnin vähentämisen aloitteentekijä

Viidennessä lihansyönnin vähentämistä koskevassa kysymyksessä kysyttiin, kenen aloitteesta perheessä on aloitettu vähentämään lihansyöntiä. Kysymykseen saattoi nimittää myös useamman, kuin yhden aloitteentekijän. Vastaukset tähän kysymykseen on koottu kuvioon 4.



Kuvio 4. Perheen lihansyönnin vähentämisen aloitetekijä, % vastaajista

Vastausten perusteella lapsiperheissä lihansyöntiä on aloitettu vähentämään eniten perheen äidin (93 % vastaajista) tai isän (17 % vastaajista) aloitteesta. Kuitenkin myös lapsilla oli sanavaltaa tässä asiassa: 16 % vastaajista ilmoitti, että heidän perheessään on vähennetty lihansyöntiä lapsen tai lapsien aloitteesta.

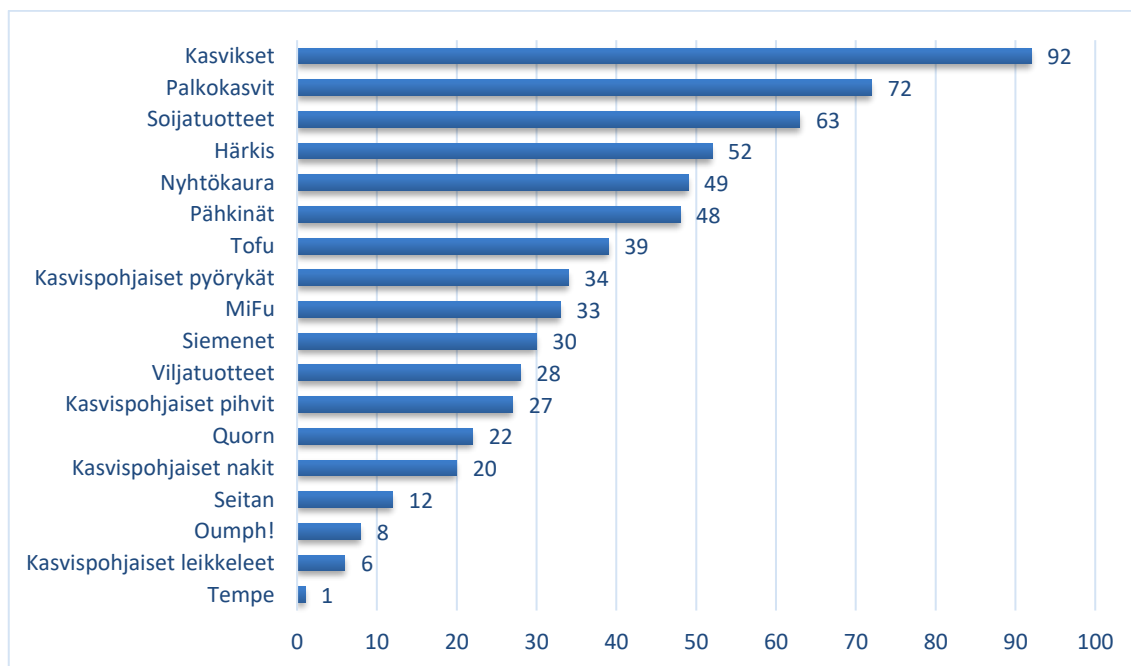
Kysymyslomakkeella oli myös vaihtoehtojen jälkeen avoin kohta, jonka vastaaja saattoi täyttää, mikäli jonkun muun perheeseen kuuluvan aloitteesta perheessä oli vähennetty lihansyöntiä. Tähän avoimeen kysymykseen tuli kolme vastausta: uusperheen isä sekä uusi puoliso ovat vähentäneet lihansyöntiä ($n=1$), molemmat (samaa sukupuolta) olevat vanhemmat ovat vähentäneet lihansyöntiä ($n=1$) sekä yhdessä vastauksessa kerrottiin tarkennuksena, että pienimmän lapsen nautayliherkkyys oli ollut vaikuttava tekijä lihansyönnin vähentämisessä.

5.2 Lihan korvaaminen

Toisen osion kyselylomakkeella nimesin lihan korvaamiseksi. Osion ensimmäinen kysymys koski raaka-aineita ja tuotteita, joilla liha on korvattu ruokavaliossa ja toinen kysymys lihaa korvaavan proteiinin valintaan vaikuttavia tekijöitä.

Lihaa korvaavat raaka-aineet ja tuotteet

Ensimmäinen lihan korvaamiseen liittyvä kysymys koski lihaa korvaavia raaka-aineita ja tuotteita: millä perheet ovat korvanneet lihan ruokavaliossaan? Vastausvaihtoehdot annettiin vastaajille monivalintatehtävän muodossa. Vastausvaihtoehtojen valintaa pohdin kappaleessa 4.2. Vastaukset on koottu kuvioon 5.



Kuvio 5. Lihaa korvaavat raaka-aineet ja tuotteet, % vastaajista

Tulosten mukaan yleisimmin liha korvataan ruokavaliossa kasviksilla (92 % vastaajista), palkokasveilla (72 % vastaajista) tai soijatuotteilla (63 % vastaajista). Yksittäisistä lihan-korvikkeista käytettiin eniten härkistä (52 % vastaajista), nyhtökauraa (49 % vastaajista) ja tofua (39 % vastaajista). Myös kasvispohjaisia eineksiä, kuten kasvispohjaisia pyöryköitä (34 % vastaajista) ja kasvispohjaisia pihvejä (27 % vastaajista) käytti noin kolmasosa vastaajista.

Seuraavaksi kyselylomakkeella oli avoin kohta, johon vastaajat pystyivät kertomaan, mikäli he olivat korvanneet lihan vielä jollain muulla, listassa mainitsemattomalla tuotteella. Tähän kysymykseen tuli 30 vastausta. Vastaajat käyttivät listalla mainittujen tuotteiden lisäksi lihan korvaamiseen Elovena Muru -kaurajauhista (n=8), juustoa (n=5), maitoproteiinituotteita (n=3), joista erikseen oli mainittu maitorahka (n=1), kalaa (n=2), broileria (n=1), kasvispohjaisia nugetteja (n=1), sieniä (n=1), hamppurouhetta (n=1), kananmu-

naa (n=1), Vöneriä (n=1) sekä Oat block -kaurapalaa (n=1). Lisäksi vastaajat olivat tarkentaneet palkokasvien käyttöään mainitsemalla linssit (n=4) ja pavut (n=2) ja viljatuotteisiin kuuluvan kvinoan (n=1).

Lihaa korvaavan proteiinin valintaan vaikuttavat tekijät

Toinen kysymys liittyen lihan korvaamiseen oli avoin kysymys, jossa vastaajat saivat kertoa, millä perusteella lihaa korvaava proteiini valitaan. Tämä kysymys oli kyselylomakkeella pakollinen, mutta yksi vastaaja jätti vastaukseksi pelkän ajatusviivan. Vastauksia tuli siis 179 kappaletta. Liitetaulukosta 2 (liite 3) löytyy tämän avoimen kysymyksen vastauksista kokoamani analyysitaulukko.

Suurimmiksi tekijöiksi lihaa korvaavaa proteiinia valittaessa osoittautuivat korvaavan proteiinin maku, hinta, tuotteen valmistuksen helppous, mikä sopii valmistettavaan ruokaan parhaiten sekä proteiininlähteen vaihtelevuus. Verrattuna lihanhankinnassa vaikuttaviin tekijöihin (ks. kpl 5.1), vastaukset olivat lyhyempiä ja niukempia. Vastauksista erottui lihanhankintaan verrattuna uusien tuotteiden kokeilemisen halukkuus: *”On kokeiltu monenlaista ja kokeillaan edelleen. Tarkoitus löytää lapsille maistuvimmat vaihtoehdot.”*

Joistain vastauksista kävi ilmi, että vastaajat pitivät eri proteiininlähteitä eri arvoisina keskenään: *”Pyrimme syömään monipuolisesti kaikenlaisia proteiininlähteitä, arkena yleensä palkokasveja, linssejä ja soijarouhetta. Viikonloppuisin herkutellaan sitten prosessoiduillakin tuotteilla.”* Näiden vastausten perusteella voisi sanoa, että pidemmälle prosessoidut kasvisproteiinituotteet nähtiin arvokkaampina ja hienompina tuotteina, kuin vähemmän prosessoidut tuotteet – kuin vertaisi jauhelihaa ja ulkofilettä keskenään. Tässä vastauksessa on tulkittavissa samoja piirteitä, kuin Mäkelä ym. (2002, s. 75) ovat tehneet lihan merkityksestä viikonloppuisin valmistettavilla aterioilla: viikonloppuisin halutaan syödä vähän parempaa ruokaa kuin arkena.

Lihaan verrattuna myös kauppojen valikoima ja saatavuus korostui vastauksissa – lihaan verrattuna saatavuutta ei mainittu kertaakaan. *”Saatavuus. Maaseudulla vaihtoehtoja kaupoissa on rajallisesti.”*, *”Maistuvuus, saatavuus pienellä paikkakunnalla, hinta, valitaan mahdollisimman vatsaystävällistä ja lisäaineetonta.”* Näissä avoimissa vastauksissa ilmeni kyselylomakkeeseeni vastaajien koko Suomea koskeva edustavuus ja kauppojen valikoimien erot koko Suomea tarkasteltaessa.

Lihatuotteen valinnan kohdalla mainittiin kerran lihan sopivuus taaperolle, mutta lihatuotteen kelpaamista lapsille ei tuotu esiin kertaakaan. Proteiininlähteen valinnassa lihan tilalle mainittiin 11 kertaa, että valinnan tulee maistua lapsille.

”Sen mukaan, mikä näyttäisi/maistuisi alkuperäiseltä lihalta, jotta saisin lapset syömään.”

”Lasten makumieltymysten mukaan, esim. Quorn, kikherneet, tofu, kasvisnakit. Vanhemmilla monipuolisempi valikoima proteiininlähteiden suhteen.”

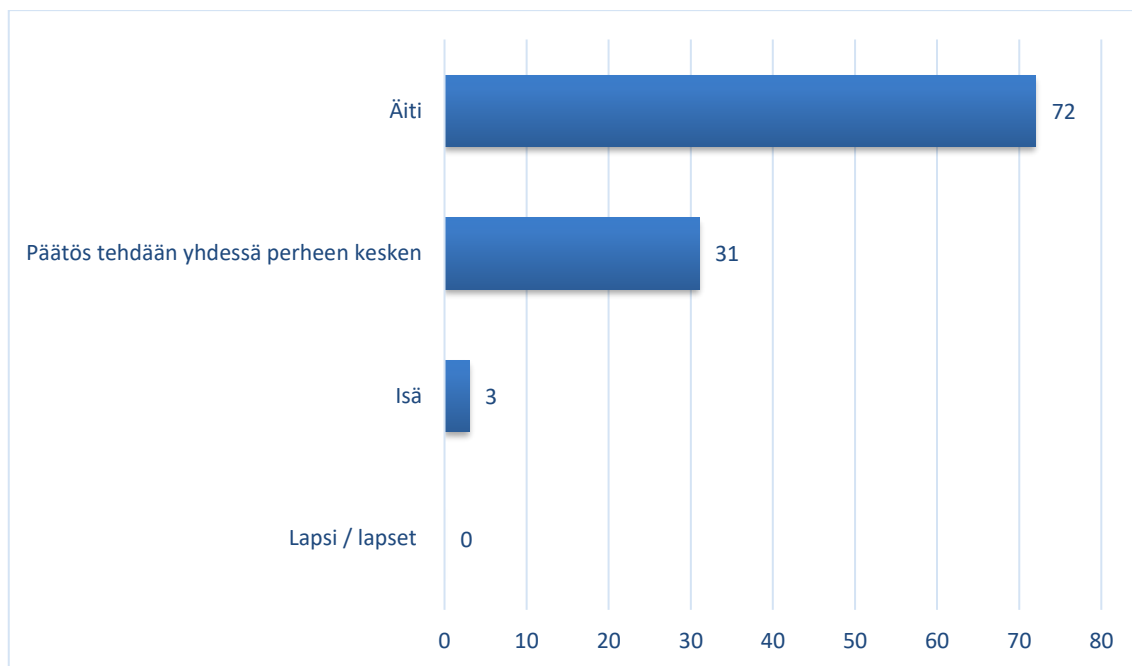
Vastaajat perustelivat tiettyjen raaka-aineiden valintaa lihaa korvaavaksi proteiiniksi lasten makumieltymysten kautta. Vastaajille oli tärkeää, että lapset söisivät edes jotain perheen yhteisellä aterialla.

5.3 Ruoan valmistukseen liittyvät kysymykset

Kyselylomakkeen kolmas osio käsitteli ruoan valmistukseen liittyviä kysymyksiä. Osio koostui viidestä kysymyksestä: kuka perheessä pääsääntöisesti päättää, mitä syödään, kuka pääsääntöisesti valmistaa ruoan arkena, kuka perheessä pääsääntöisesti valmistaa ruoan viikonloppuna, valmistetaanko perheessä useampaa ruokaa eri ruokailijoille, ja jos valmistetaan, niin miksi.

Ruokavalinnan tekijä

Ruoan valmistukseen liittyvät kysymykset – osiossa kysyin ensimmäisenä kysymyksenä, kuka perheessä pääsääntöisesti päättää, mitä syödään. Vastaukset on analysoitu kuvioon 6.



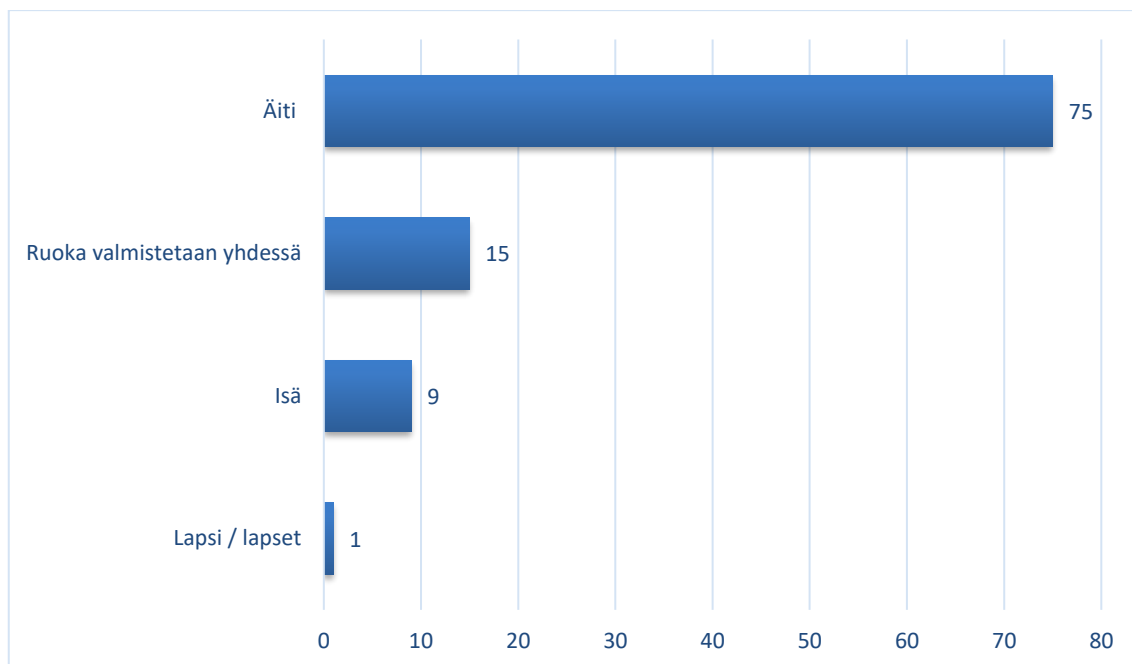
Kuvio 6. Perheen ruokavalinnan tekijä, % vastaajista

Vastausten mukaan perheessä pääsääntöisesti äiti (72 % vastaajista) päättää, mitä syödään, tai päätös tehdään yhdessä perheen kesken (31 %). Vain muutamassa perheessä isä (3 %) vastasi pääsääntöisesti syömisvalinnoissa, mutta yhdessäkään perheessä lapset eivät tehneet yksin päätöksiä, mitä syödään.

Kysymyslomakkeella oli vaihtoehtojen jälkeen avoin kohta, jonka vastaaja saattoi täyttää, mikäli joku muu teki pääsääntöisesti perheen ruokavalinnat. Tähän avoimeen kysymykseen tuli neljä vastausta: vanhemmat vuorotellen (n=1), molemmat vanhemmat yhdessä (n=1), äiti, koska isä on reissuhommissa (n=1) ja isän uusi puoliso (ei lasten äiti) päättää (n=1).

Ruoanvalmistaja arkena

Osion toisena kysymyksenä kysyin, kuka pääsääntöisesti valmistaa perheen ruoan arkena. Vastaukset on analysoitu kuvioon 7.



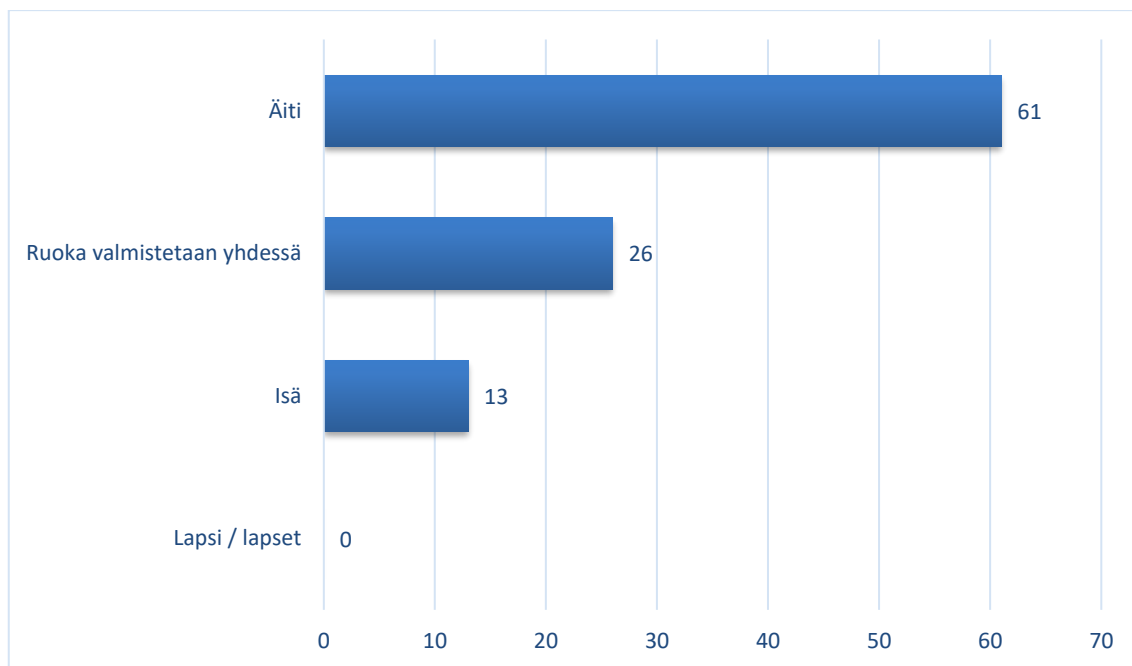
Kuvio 7. Ruoanvalmistaja arkena, % vastaajista

Tulosten mukaan pääsääntöisesti perheen äiti (75 %) valmistaa arkena ruoan, tai ruoka valmistetaan yhdessä (15 %). Vain muutamassa perheessä ruoan valmistaa arkena isä (9 %) tai perheen lapsi tai lapset (1 %).

Kysymyslomakkeella oli vaihtoehtojen jälkeen avoin kohta, jonka vastaaja saattoi täyttää, mikäli joku muu teki pääsääntöisesti perheen ruoan arkena. Tähän avoimeen kysymykseen tuli kuusi vastausta: vanhemmat vuorotellen ($n=1$), kukin vuorollaan tai yhdessä ($n=1$), kun mies on kotona reissuhommista, niin molemmat vanhemmat yhdessä ($n=1$), mies osallistuu jos pystyy/ehdii/on kotona ($n=1$), isän puoliso (ei lasten äiti) valmistaa ruoan ($n=1$) ja isä valmistaa itse oman ruokansa ($n=1$).

Ruoanvalmistaja viikonloppuisin

Kolmantena ruoan valmistukseen liittyvänä kysymyksenä kysyin, kuka perheessä valmistaa ruoan pääsääntöisesti viikonloppuisin. Vastaukset on koottu kuvioon 8.



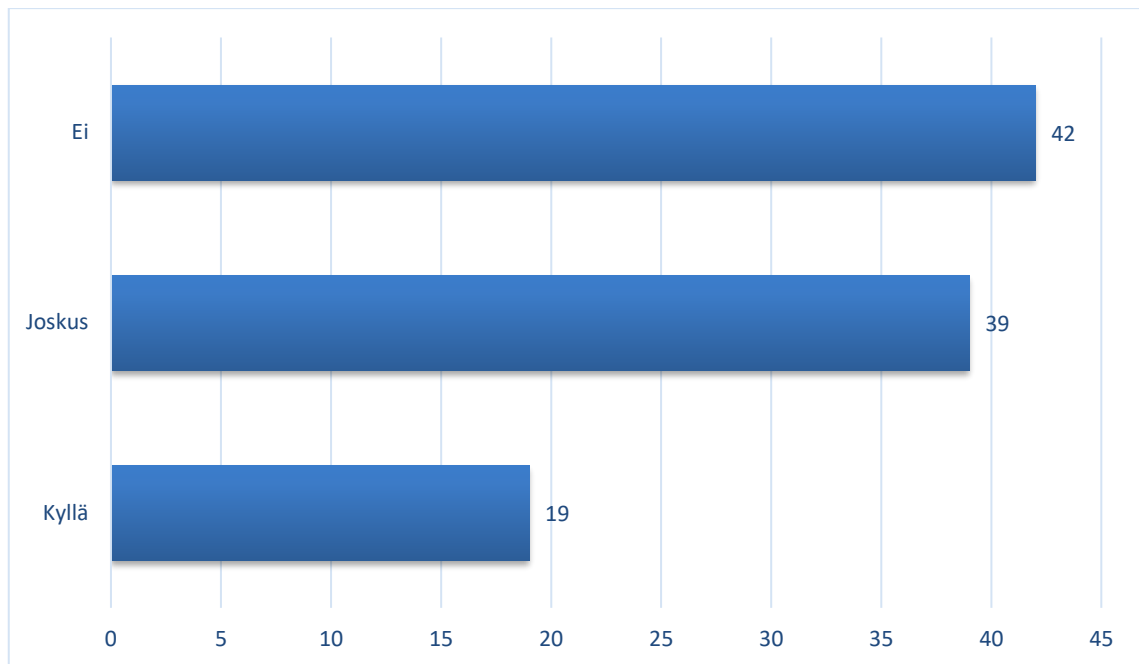
Kuvio 8. Ruoanvalmistusta viikonloppuisin, % vastaajista

Ruoan valmistaminen on tulosten mukaan myös viikonloppuisin pääsääntöisesti äidin (61 %) tehtävä, tai ruoka valmistetaan yhdessä (46 %). Muutamassa perheessä ruoan valmistaa arkena pääsääntöisesti isä (13 %), mutta pääsääntöisesti lasten tehtävä ruoanvalmistus ei viikonloppuisin ole.

Kysymyslomakkeella oli vaihtoehtojen jälkeen avoin kohta, jonka vastaaja saattoi täyttää, mikäli joku muu tekee pääsääntöisesti perheen ruoan viikonloppuisin. Tähän avoimeen kysymykseen tuli kuusi vastausta: äiti ja isä (n=1), kukin vuorollaan tai yhdessä (n=1), mies osallistuu jos pystyy/ehdii/on kotona (n=1), isän puoliso (ei lasten äiti) valmistaa ruoan (n=1), isä valmistaa itse oman ruokansa (n=1) ja vanhemmat vuorotellen (n=1).

Useampaa erilaista ruokaa

Neljäntenä ruoan valmistukseen liittyvänä kysymyksenä kysyttiin, valmistetaanko perheessä useampaa ruokaa eri ruokailijoille. Vastaukset on koottu kuvioon 9.



Kuvio 9. Perheessä valmistetaan useampaa eri ruokaa eri ruokailijoille, % vastaajista

Pääsääntöisesti perheissä ei tulosten mukaan valmisteta useampaa ruokaa (42 %) tai useampaa ruokaa valmistetaan vain joskus (39 %). Useampaa kuin yhtä ruokaa valmistetaan kuitenkin lähes joka viidennessä perheessä (19 %).

Kysymyksen jälkeen oli avoin kohta, jossa kysyttiin, että mikäli perheessä valmistetaan useampaa ruokaa, niin minkä takia. Kysymykseen tuli 92 avointa vastausta, jotka koottu liitetaulukoon 3 (liite 3) analyysitaulukoksi.

Kysymykseen, miksi perheessä tehdään useampaa eri ruokalajia, vastaukset liittyivät hyvin usein johonkin perheenjäseneseen.

”Isäntä tykkää lihasta”

”Vanhin lapsi kasvisruokavaliolla, pyrkimys vegaaniseen ruokavalioon.”

”Äiti syö omien valintojen mukaan kasviksia ja lapset syö lihaa.”

Vastauksista kävi myös ilmi, että eri ruoanlaittajat voivat laittaa keskenään hyvin erilaisia ruokia omasta ruokavaliostaan riippuen.

”Lihansyöjä isä haluaa lihaa, keliakikko lapselle oma ruoka. Jos äiti tekee ruuan, se on gluteenitonta kasvisruokaa.”

”Mies syö enemmän lihaa ja syö vain oman maansa ruokia. Muut perheestä syövät enemmän esim. kasviksia. Miehen ruoka ei sovi lapsille (koostumus, suola, chiliä paljon) ja muut haluavat enemmän vaihtelua.”

”Isä haluaa syödä joka ruoalla paljon lihaa, joten hän syö usein eri ruokaa, jonka ostaa tai valmistaa itse.”

Vastauksista ilmeni myös, että useammalla henkilöllä perheessä voi olla ruokaan liittyviä rajoitteita, ja erilaisia ruokia voi olla montakin.

”Äiti ei syö kalaa, kalapäivinä äiti syö muuta, isä syö lihaa satunnaisesti, lihapäivinä isä syö omaa ruokaa.”

”Äiti on kasvisyöjä. Isällä on laihduttajan ruokavalio. Lapset syö perinteistä kotiruokaa.”

”Äidillä on maidoton FODMAP-ruokavalio ja lapset aika nirsoja. Äidille siis eri ruoka ja lapsille yhteinen.”

Vastauksissa painottui lasten huomiointi. Ruoka saattoi olla kokonaan erilaista, kuin muulla perheellä, tai sitten samaa ruokaa hieman varioiden.

”Lapselle ilman suolaa, muuten sama ruoka, erotellaan suolaus vaiheessa.”

”Kuopus ei ole vielä tottunut kasvisruokaan eli joskus tehdään paria vaihtoehtoa jos helppo. Tai esim. eilen ostin tarjousgrillibroilerin jota syö osa perheestä ja itse syön muuta.”

”Joidenki kasvisruokien koostumus (luultavasti palkokasvit) ei miellytä lapsia. Maistavat, mutteivät aina pysty syömään täyttä annosta ja totutellun kautta mennään, on pääasia että maistaa. Äidin rakkaus chiliin ei myöskään vetoa lapsiin.”

”Lapselle monesti eri vaihtoehtoja, jos tiedetään, ettei aikuisten valitsema ruoka miellytä lasta (ei välitä esim. kikherneistä, joka on vanhempien ehdottomia suosikkeja). Pääsääntöisesti kuitenkin samaa, mutta pienellä variaatiolla.”

Lasten suhtautumista lihansyönnin vähentämistä kohtaan jopa enemmän painottui nais-vastaaajienemmistössä miesten suhtautuminen lihansyönnin vähentämiseen.

”Että jokainen saisi jotain syötävää. Mies ei esim. pidä härkiksestä, niin täytyy olla hänelle muuta ruokaa sen tilalle.”

”Jotkin korvaavat proteiinituotteet eivät ole mieheni mieleen joten teen joskus hänelle sitten oman ruuan”

”Kasvisruoka ja sitten toinen miehelle. Monesti kyllä syödään kaikki samaa vaikka tortilloja mutta kaikki laittaa sit omia täytteitä.”

Avoimista vastauksista käy selkeästi ilmi miehenin lihansyöntikulttuuri, mutta myös perheiden erilaiset ruokatottumukset ja ruokavaliot. Vastausten perusteella myös lasten huomiointi on tärkeässä osassa perheiden ruokavalinnoissa.

5.4 Lihansyönnin vähentämisestä seurannut muutos

Viides ja viimeinen osio kyselylomakkeesta käsitteli lihansyönnin vähentämistä seurannutta muutosta. Kaikki osion kysymykset olivat avoimia kysymyksiä, joista kaksi ensimmäistä olivat pakollisia vastata. Kysymykset käsittelivät perheen laittamien ruokien muutosta lihansyönnin vähentymisestä johtuen ja perheen ruokatottumuksissa tapahtunutta muutosta. Viimeinen kysymys oli avoin kohta, jonka vastaavat saattoivat täyttää, jos kokivat vielä tarpeelliseksi kertoa jotain perheen lihansyönnin vähentämisestä.

Perheen valmistamissa ruoissa tapahtunut muutos

Osion ensimmäinen kysymys oli, millä tavalla perheessä valmistetut ruoat ovat muuttuneet perheen alettua vähentää lihansyöntiä. Kysymyksessä oli johdattelevana apukysymyksenä esimerkki ovatko valmistetut ruokalajit pysyneet samoina ja proteiinin lähde on korvattu, vai onko perheeseen tullut uusia ruokalajeja. Liitetaulukosta 4 (liite 3) löytyy tämän avoimen kysymyksen vastauksista kokoamani analyysitaulukko.

Perheen lihansyönnin vähentämistä seurannutta ruokien valmistuksen muutosta kommentoitiin ja kuvailtiin monisanaisesti. Pääsääntöisesti vastaukset voidaan jakaa kolmeen kategoriaan: perhe on pysytellyt tutuissa ruoissa, mutta korvanneet lihan kasvisproteiinilla; perhe valmistaa erilaisia ruokia, kuin ennen lihansyönnin vähentämistä sekä

perhe valmistaa tuttuja ruokia liha kasvisproteiinilla korvattuna sekä kokeilee rohkeasti uusia ruokia.

”Proteiini korvattu joissakin perinteisissä ruuissa kuten makaronilaatikko (soijarouhe ja kasvispohjainen kerma), uusia ruokalajejakin kokeiltu huomattavasti enemmän.”

”On uusia ja on vanhoja ruokia. Suurin osa on uusia. Soijamakaronilaatikko on yksi vakioruoka nykyään. Chili sin carne taas on uusi, en tehnyt ennen chili con carnea. Pihvejä ehkä enemmän. Olen innokkaampi kokeilemaan uusia juttuja.”

”Ei ole uusia tuotteita tullut. Käytetään maitoproteiinia korvaamaan.”

”Paljon enemmän kasviksia, ruokalajit kuitenkin monesti samoja, kuin ennenkin.”

Vastaajat kuvailevat ruokalajien muutosta, mutta myös ruoanlaitossa tapahtunutta muutosta aiempaan verrattuna.

”Nykyään teemme ehkä enemmän pastaruokia. Tarjolla on usein myös useampaa ruokavaihtoehtoa, ennen oli yleensä vain yksi vaihtoehto. Osassa ruuista on korvattu proteiini toisella (esim. quorn-makaronilaatikko), osa ruokalajeista on uudenlaisia.”

”On tullut uusia ruokia. Ruoka on laadukkaampaa ja on löytynyt niin uusia ruoka-aineita kuin uusia lempiruokia.”

”Vanhoja reseptejä muokattu kasvipohjaiseen suuntaan Esim. Soijasui-kale et kanasta, soijarouhe jauhelihasta jne. - - - ”

”Uusia ruokia on löydetty ja mausteita alettu käyttää uudella tavalla, kun esim. aasialaisia ja itämaisia kasvisruokia on löytynyt. ”

”Uusia ruokalajeja, aikaa kuluu enemmän ruoanlaittoon sekä suunnitteluun.”

Vaikka perheet olisivatkin pysytelleet tutuissa ruoissa, on heidän ruoanlaitossaan tapahtunut muutosta, esimerkiksi kasvien käyttö on lisääntynyt. Suuri osa vastaajista on kui-

tenkin alkanut valmistaa aivan uusia ruokia lihansyönnin vähentämisen jälkeen, ja uusien ruokaohjeiden lisäksi ruoanvalmistukseen on tullut muitakin muutoksia, kuten esimerkiksi mausteiden uudenlainen käyttö.

Lihansyönnin vähentämisestä seuranneet muutokset ruokatottumuksissa

Osion toinen kysymys oli, millaisia muutoksia lihansyönnin vähentämisellä on perheen ruokatottumuksiin. Kysymys oli avoin kysymys, joka oli vastaajille pakollinen. Liitetaulukosta 5 (liite 3) löytyy tämän avoimen kysymyksen vastauksista kokoamani analyysitaulukko.

Tähän kysymykseen tuli paljon keskenään hyvin erityyppisiä vastuksia. Tämä näkyy hyvin myös siinä, että kysymyksen avoimista vastauksista koostamassani analyysitaulukossa on useita vastauksia, jotka alle viisi vastaajaa on nimennyt lihansyönnin vähentämisen aiheuttamiksi muutoksiksi perheen ruokatottumuksiin. Eniten kommentoitu vastaus oli kuitenkin, että lihansyönnin vähentämisellä ei ole ollut (merkittäviä) vaikutuksia perheen ruokatottumuksiin (n=42) sekä tähän vastaukseen osittain linkittyvä ei osaa sanoa, onko lihansyönnin vähentämisellä ollut vaikutuksia perheen ruokatottumuksiin (n=7).

Ryhmittelin vastaukset 11 yläkäsitteen alle, joista yksi on aiemmin mainitsemani lihansyönnin vähentämisellä ei ole ollut (merkittäviä) vaikutuksia perheen ruokatottumuksiin. Muut yläkäsitteeni olivat ruoan hankintaan liittyvät muutokset, ruoanvalmistukseen liittyvät muutokset, ruoan valintaan liittyvät muutokset, ruokaan liittyvät tietoisuuden muutokset, ruokailutilanteeseen liittyvät muutokset, ruokaan liittyvien asenteiden muutokset, ruokailun aiheuttaman olotilan muutokset, nykyinen kotona valmistettu ruoka verrattuna aiemmin kotona valmistettuun ruokaan, tiettyjen raaka-aineiden käyttö lisääntynyt ja tiettyjen raaka-aineiden käyttö vähentynyt.

Lihansyönnin vähentämisellä ei ole (merkittäviä) muutoksia ruokatottumuksiin -vastauksen jälkeen seuraavaksi eniten vastauksia kertyi kategoriaan tiettyjen raaka-aineiden käyttö lisääntynyt.

”Olemme aina syöneet paljon kasviksia. Suurin muutos on uusien proteiinien käyttö ja niihin tutustuminen.”

”Kasviksia syödään selkeästi enemmän”

”Kasviksia ja erityisesti palkokasveja syödään aiempaa enemmän”

"Kasviksia tulee syötyä väkisinkin enemmän ja palkokasveja. Paljon palkokasveja. Puolivalmisteita tulee ehkä käytettyä vähän enemmän, koska kasvisversiot niistä eivät ällötä minua samoin kuin liha-. Esim. valmislihapullia en voinut ostaa, ne ovat mielestäni kuvottavia, mutta nyt meillä on aika säännöllisesti pakkasessa falafelpyöryköitä tai "vegelihapullia".

Nykyisen kotona valmistetun ruoan ja aiemmin kotona valmistetun ruoan vertailu keskenään oli useille vastaajille tapa kertoa lihansyönnin vähentämisen vaikutuksia ruokatottumuksiin. Vastaajat vertasivat nykyisin valmistettavaa ruokaa ennen lihansyönnin vähentämistä valmistettuun ruokaan sekä toivat esille uusia ruokia ja makumaailman laajentumista.

"Vanhat ruokaherkut tehdään kuten ennenkin (esim. lasagne, makaronilaatikko, lihapullat), niitä vaan syödään harvemmin kun on löytynyt hyviä kasvisreseptejä. Korvikeproteiineista emme ole löytäneet kuin muutaman hyvänmakuisen ja koostumukseltaan toimivan. Omasta lapsuudesta opittu ruoka-ajatus, että joka ruoalla on lihaa, lisäkettä ja salaattia, on muuttunut monipuolisemmaksi ja kasviksia laajemmin hyödyntäväksi."

"Kasvisten käyttö on lisääntynyt entisestään. Uusia kasviproteiinin lähteitä on päätynt perheen ruokavalioon. Ruokavalio on monipuolistunut ja lasten rohkeus maistaa uusia ruokalajeja on lisääntynyt."

Useat vastaajat toivat myös esille ruokaan liittyvien asenteiden muutosta, oli se sitten positiivista tai negatiivista.

"Tultu avoimemmiksi eri kasvisproteiineja kohtaan, ennakoluulot vähentyneet."

"Leivän päälle leikkeleen sijaan kasviksia tai juustoa. Lapset myös maistelevat koulussa mielellään kasvisruokia ja ovat selkeästi alkaneet valikoida millaista lihaa syövät jos syövät. - - -"

"Lapset ja välillä mieskin vielä nirsoilevat uusille ruoille ja siirtyminen kasvispainotteisempaan ruokavalioon on ollut aika hidasta. Pikkuhiljaa totutellaan ja vähennetään liharuokien määrää."

"Avoimuus eri ruokia kohtaan lisääntynyt ja perhe halukas ja kiinnostunut kokeilemaan uutta."

"Kaikki maistuu ja lapsetkaan ei yleensä huomaa eroa, onko lautasella kanaa vai soijasuikaleita."

"Ei minkäänlaisia. Lapset eivät edes huomanneet, että lihaa ei ole ruoassa."

"Monipuolisempaa ruokaa ja uusia tapoja maustaa, kun uudempien reseptien kanssa pystyy kikkailemaan mausteilla rohkeammin kuin tutumpien ja perinteisempien kanssa. Uusia vihanneksia löytynyt ja lasten (miehen) ennakkoluuloja karissut."

Useassa vastauksessa vastaajat toivat myös esiin ruoan aiheuttaman olotilan muutokset verrattuna aikaan ennen lihansyönnin vähentämistä.

"Kokonaisruokavalio on terveellisempi ja itse ainakin tunnen voivani paremmin"

"Parempi omatunto"

" - - - Ja minulla on parempi olo fyysisesti ja henkisesti, sekä kevyempi omatunto."

"Parempi olo henkisesti ja fyysisesti. - - -"

"Isällä katosi paha närästys."

"Itse olen huomannut lihan poisjäännin myötä hyviä terveysvaikutuksia. Olo on virkeämpi sekä vatsa toimii paremmin."

"Ei ainakaan vielä fyysisiä, henkisesti parempi fiilis"

Vaikka suuresta osasta vastauksista ilmeni tyytyväisyys lihansyönnin vähenemistä kohtaan, aiheutti lihansyönnin vähentäminen vastausten perusteella myös päänsäivaa. Vastaajat esimerkiksi kertoivat, että ruokien suunnitteluun menee enemmän aikaa sekä pieleen menneet ruokakokeilut.

"Ruokaa joutuu miettimään enemmän, koska valmiita hyväksi havaittuja reseptejä ei ole. - - -"

" - - - Toki hävikkiä tulee enemmän kun kaikki uusi ei aina heti maistu tai ole menestys."

" - - - Vaatii paljon töitä äidiltä saada uudet maut osaksi ruokavalioa"

Vastauksissa tuotiin esiin, että perheen ruoanvalmistajille, äideille, oli tärkeää, että heidän tekemänsä ruoat maistuisivat perheessä. Vastauksissa ei tuotu ilmi sitä, että ruoanvalmistaja ei olisi itse tyytyväinen tekemäänsä ruokaan, vaan että se ei maistu syöjille.

Muut asiat, jotka vastaajat halusivat tuoda esiin perheen lihansyönnin vähentämisestä

Osion ja koko kysymyslomakkeen viimeinen kysymys oli, haluaako vastaaja kertoa vielä jotain perheensä lihansyönnin vähentämisestä. Kyseessä oli avoin kysymys, johon vastaaja saattoi halutessaan vielä kertoa aiemmin mainitsematta jääneitä asioita perheensä lihansyönnin vähentämisestä. Kysymykseen tuli 60 vastausta. Liitetaulukosta 6 (liite 3) löytyy tämän avoimen kysymyksen vastauksista kokoamani analyysitaulukko.

Ryhmittelin vastaukset kuuden yläkäsitteen alle: arvot, jotka ohjaavat lihansyönnin vähentämistä, periaatteellisia päätöksiä lihansyönnin vähentämiseen liittyen, lihansyönnin vähentämisen vaikutus terveyteen, lihansyönnin vähentämiseen liittyvät kokemukset, lihansyönnin vähentäminen ja perheenjäsenet sekä lihansyönnin vähentämiseen liittyvät ajalliset kommentit.

Useat vastaajat kokivat tässä kohtaa tarpeelliseksi perustella lihansyönnin vähentämistään, vaikka sitä ei tutkimuksessa erikseen kysytty. Lihansyönnin vähentämisen perusteluja olivat eettisyys, ekologisuus sekä terveellisyys.

”Lihansyönti on vähentynyt täysin eettisistä syistä. Toki sen myötä ilmastomuutoskysymys on tärkeä ja myös terveydelliset vaikutukset.”

”Ekologinen ja terveyteen perustuva valinta”

”- - - Lihansyönnin vähentämiselle ei ole mitään yhtä selkeää syytä, vaan yleinen ajatus siitä että kasvisvoittoisempi ruoka on parempi maailmalle ja meille. Emme palaa vakituiseen lihansyöntiin.”

”Ollaan juteltu lapsen kanssa lihansyönnin ilmastovaikutuksista sekä vaikutuksesta omaan oloon ja terveyteen.”

”Eettiset syyt (lähinnä tehotuotanto) ja edullisuus sekä ruoan terveellisyys ovat keskeisimpiä syitä lihan käytön vähentämiselle. Liha ei myöskään enää maistu samaan tapaan. Ehkä ostamme myös laadukkaampaa lihaa, silloin kun sitä ostamme.”

Suuri osa tähän kysymykseen vastanneista toi esiin lihansyönnin vähentämiseen liittyviä kokemuksiaan, kuten sen, että lihansyönnin vähentäminen koetaan hyvänä päätöksenä ja että lihansyönnin vähentäminen on tuonut iloa ruoanlaittoon.

”Ruoanlaitto on luovempaa ja henkisesti helpompaa kun ei käytetä liha-tuotteita. Syödään ns. puhtaan omantunnon ruokaa.”

”Ruoanlaittoon on tullut enemmän mielenkiintoa ja hyvää oloa kasvis-ruoan seurauksena.”

”Pelkkiä positiivisia vaikutuksia!”

Myös tämän kysymyksen vastauksissa painottui perheen merkitys ja perheen suhtautuminen lihansyönnin vähentämiseen. Vastauksista kävi myös ilmi, että vaikka kotona syö-täisiinkin kasvispainotteisesti, niin kodin ulkopuolisissa lounaspaikoissa voidaan valita joku muu, kuin kasvisruokavaihtoehto.

”Lapset syövät koulussa sekaruokaa. Valitettavasti kasvisruuat maistuvat heille hyvin valikoivasti, jolloin isojen satsien tekeminen moneksi päiväksi ei useinkaan kannata, paitsi parin takuvarman ruuan suhteen joita ei kuitenkaan viitsisi joka viikko tehdä.”

”- - - Lapset saavat hoidossa ja koulussa toki syödä vapaasti, mutta van-hempi lapsi tekee jo itsenäisesti ja huomaamattaan kasvisratkaisuja! - - -”

”Vähennettiin, koska lapsi ei halua syödä lihaa. Päätimme tukea päätöstä ja olemme olleet ihan tyytyväisiä. Isä on yllättänyt todella positiivisesti, tekee itsekin mielellään ja ideoi kasviruokia.”

”Lapset syövät koulussa liharuokaa, mutta kotona pääpaino on kasvis-kalaruoassa.”

”Lapset eivät ole täysin innostuneet mutta aiheesta keskustellaan paljon, tietoisuus lisääntyy”

Lasten vapaata ruoanvalintaa kodin ulkopuolella ei sen kummemmin perustella tai avata vastauksissa. Osassa vastauksista kerrotaan, että lapset saavat valita hoitopaikassaan tai koulussa vapaasti, syövätkö liha- vai kasvisruokaa, osassa vastauksista taas ilmoite-taan, että lapset syövät kodin ulkopuolella nimenomaan liharuokaa. Näistä vastauksista ei käy ilmi, haluaisivatko lapset syödä kodin ulkopuolella kasvisruokaa, vai eivät.

6 Tutkimustulosten pohdinta

Tässä luvussa pohdin luvussa 5 esittelemiäni tutkimustuloksia. Selkeyden vuoksi tulkit-
sen tuloksia tutkimuskysymys kerrallaan, jonka jälkeen esitän tutkimustuloksista teke-
mäni johtopäätökset. Tutkimusten tulkitseminen on aina tutkijan luomaa ja pohjaa aikai-
sempaan kirjallisuuteen sekä kerättyyn aineistoon. Tutkija ei voi jättää tutkimustulosten
tulkintaa pelkästään lukijalle, vaan hänen tehtävänsä on selittää ja tulkita tutkimustulos-
ten antia. (Hirsjärvi ym. 2007, s. 258.)

Tutkimustehtävänäni oli kuvata, millä tavalla lapsiperheissä, joissa on tietoisesti vähen-
netty lihansyöntiä perheen omaan aiempaan käyttämistottumukseen verrattuna, lihan-
syönnin vähentäminen on toteutettu sekä miten lihansyönnin vähentäminen on muutta-
nut perheen ruokatottumuksia. Lisäksi olin kiinnostunut äidin asemasta perheen ruoka-
huollossa.

Tutkimuskysymykseni olivat, miten lapsiperheissä lihansyönnin vähentäminen on toteu-
tettu, miten lapsiperheiden ruokatottumukset ovat muuttuneet perheen vähennettyä li-
hansyöntiä verrattuna perheen aiempiin ruokatottumuksiin sekä millainen on äidin rooli
perheen ruokahuollossa.

6.1 Lapsiperheiden lihansyönnin vähentämisen toteutus

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenäni oli, miten lapsiperheissä lihansyönnin vähentä-
minen on toteutettu. Tutkimustulosten perusteella näyttää siltä, että vaikka kaikissa tut-
kimukseeni vastanneissa perheissä lihansyöntiä on vähennetty, ei lihansyönnin vähen-
täminen välttämättä koske aina koko perhettä. Suurimmassa osassa tutkimukseen osal-
listuneista perheistä (72 % vastanneista) kuitenkin kaikki perheeseen kuuluvat ovat vä-
hentäneet lihansyöntiä, ainakin jollain tavalla. Mielestäni seuraava kommentti kiteyttää
tutkimukseni tuloksen lihansyönnin vähentämisen toteutuksesta perheissä:

”Keskiarvoa lihansyönnille on vaikea sanoa, koska 1 vegaani, yksi kasvis ja 2
sekaania, jotka kodin ulkopuolella syö edelleen lihaa mutta hekin vähemmän. Eli
kaikki syö lihaa vähemmän koko ajan. Mutta vähän eri tavoin.”

Avoimissa vastauksissa, varsinkin kysymyksessä *haluatko kertoa vielä jotain perheesi lihansyönnin vähentämisestä*, useassa vastauksessa tuotiin esille, että kotona syötiin kasvis(-kala)painotteisesti, mutta joukkoruokaloissa, kuten päiväkodissa, koulussa tai työpaikkaruokalassa, voitiin tehdä toisenlaisia ruokavalintoja. Tämä toimintamalli sopii yhteen Mäkelän ja Nivan (2016, s. 24) huomion kanssa: suurin osa suomalaista ei ole tällä hetkellä valmis luopumaan lihansyönnistä ainakaan kokonaan, mutta he ovat (vähintään ajatuksen tasolla) halukkaita muuttamaan kuluttamansa lihan määrää ja laatua. Vaikka kotona ei juuri lihaa syötäisikään, vastaajien mukaan kodin ulkopuolella liha voidaan valita lautaselle kasvisruoan sijaan. Tämä tutkimustulos sopii yksiin myös Gouldin ja Voutilaisen (2009, s. 93) tekemien aiempiin havaintoihin kanssa samasta aiheesta.

Tutkimuksen perusteella lihansyöntiä vähentäneet syövät lihaa keskimäärin 1-3 päivänä viikossa (48 % vastaajista). Tämä kysymys sai kuitenkin osakseen vastaajilta eniten palautetta (ks. kpl 4.5), joten tätä lihansyöntiä vähentäneiden perheenjäsenten lihansyönnin tiheyttä mittaavaa kysymystä en pitäisi kovin luotettavana, enkä huomioi tämän kysymyksen osalta tutkimustulosta tutkimuksessani.

Vastausten perusteella kolme perheissä eniten vähennettyä lihalaatua ovat sika (97 % vastaajista), nauta (94 % vastaajista) ja broileri (64 % vastaajista). Neljäntenä listalla on kana (54 % vastaajista). Tässä kohti voidaan pohtia, ovatko kysymykseen vastaajat tietoisia broilerin ja kanan eroista: broileri on lihatuotantoon jalostettu kanarotu, kun taas kanat tuottavat kananmunia ja niitä harvemmin syödään (Remes, 2013, s. 103, 111). Vaikka vastaajat käyttävät avoimissa vastauksissaan enemmän termiä kana kuin broileri, epäilen, että perheissä ei ole syöty kananlihaa ainakaan suuremmissa määrin ennen lihansyönnin vähentämistäkään, koska Suomessa ei nykyään käytetä munivien kanojen lihaa elintarvikkeena (Lappalainen, 2012, s. 102). Jälkikäteen ajatellen, vaihtoehdon kana olisi pitänyt jättää pois kysymyksestä *minkä lihan syömistä perheessä on tietoisesti vähennetty*.

Voidaan myös pohtia sitä, millä perusteella vastaajat ovat valinneet kysymyksen muita vaihtoehtoja lihalaaduksi, joiden syömistä perheessä on tietoisesti vähennetty. Jos perheet ovat ylipäättään vähentäneet lihansyöntiä, ovatko he valinneet listauksesta esimerkiksi lampaan, kalkkunan tai riistan? Onko perheessä aiemmin syöty lammasta, ja juuri lampaan syömistä on tietoisesti alettu rajoittamaan, vai onko perhe vähentänyt kaiken lihan syömistä, ja valinneet siksi lampaan lihalaaduksi, jonka syömistä ovat tietoisesti rajoittaneet?

Kysymyksen, *minkä lihan syömistä perheessä on tietoisesti vähennetty*, tulokset vastaavat Voutilaisen (2016, s. 262) esitystä, jossa lihansyönnin vähentäminen alkaa yleensä punaisen lihan asteittaisesta vähentämisestä. Kysymyksen vastausvaihtoehto kala tuo tutkimukseen mielenkiintoisen näkökannan – vastaajista 9 % on ilmoittanut vähentäneenä tietoisesti kalansyöntiä, mutta useammassa avoimessa vastauksessa usean kysymyksen kohdalla vastaajat tuovat ilmi, että perheessä on lisätty kalan syöntiä, tai että kotona syödään kala-kasvis-painotteista ruokaa:

”Syömme paljon enemmän kasviksia ja kalaa.”

” - - - Jos ostan eläintä niin ostan kalaa tai äyriäisiä. Kiinnitän huomiota mm. pyyntipaikkaan. - - - ”

”Voisimme syödä ihan pelkkää kasvis- ja kalaruokaa, jos saisimme lapset syömään enemmän kasvisruokia. - - - ”

Aiemman tutkimustiedon valossa kalan säilyminen ruokavaliossa lihansyönnin vähentämisestä huolimatta on ymmärrettävää – henkilölle, joka on kasvissyöjä, mutta syö kalaa, on olemassa oma, vakiintunut nimityskin: pesco-vegetaristi (Voutilainen, 2016, s. 262). Lisäksi esimerkiksi Fogelholm (2016, s. 99) on todennut, että terveyden kannalta tarkasteltuna kaikista ihanteellisin ruokavalio on todennäköisesti kala-kasvisruokavalio.

Tutkimuksen mukaan perheillä on syömälleen lihalle erilaisia hankintakriteereitä. Näillä hankintakriteereillä on tosin erilainen asema eri perheissä: osa vastaajista kuvaili vastauksissaan perheen lihanhankinnan kriteereitä, joista ei olla valmiita joustamaan, osa vastaajista kuvaili, millä kriteereillä pyrkii valitsemaan lihansa ja osa vastaajista kuvaili, millä perusteella valitsisi lihansa, jos olosuhteet antaisivat myöten vapaaseen valintaan. Osa vastaajista oli kuitenkin valmis joustamaan kriteereistään olosuhteiden muuttuessa, esimerkiksi ulkona syödessään, tai tekevänsä toisenlaisia valintoja, jos liha muuten päätyisi hävikkiin. Tutkimustulokset vastaavat Niemelän ja Raijaksen (2013, s. 106) tutkimusta, jonka mukaan tarvehankinnat ja painotukset perheen hankinnoissa vaihtelevat käytössä olevien resurssien määrän ja laadun mukaan. Tutkimustulokset ovat myös yhtäläisiä Ollilan (2011, s. 3) tulosten kanssa siitä, että käytössä olevat resurssit luovat ehtoja perheen tekemille kulutusvalinnoille, ja elintarvikkeen hinta voi olla esteenä tiettyjen elintarvikkeiden säännölliselle kulutukselle, mikäli kuluttajat pitävät tuotteen hintaa liian kalliina. Useassa vastauksessa tuli ilmi, että perhe olisi halunnut syödä erilaisten kriteerien mukaan, mutta perheen rahatilanne pakotti valitsemaan tosiin.

”Ostamme edullista lihaa kun ostamme. Rahatilanteen vuoksi emme voi kiinnittää huomiota lihan alkuperään - - - ”

Toisaalta, avoimissa vastauksissa tuli esiin ristiriitaista tietoa: osassa vastauksissa sanottiin, että ruokaan menee lihansyönnin vähentämisen jälkeen enemmän rahaa, kuin aiemmin, toiset taas sanoivat, että ruokaan kuluu aiempaa vähemmän rahaa. Uskoisin, että tämä voi johtua lihaa korvaavan proteiinin valinnasta: kasvisproteiinivalmisteet ovat keskenään eri hintaisia, vrt. nyhtökaura ja linssit.

” - - - halvempaa kun ostaa pavut ja linssit kuivattuna ja huuhtelee ja liottaa itse.”

Kenties kommentit siitä, että ruokaan menee enemmän rahaa, kertoo ruokavalion kokonaisvaltaisesta monipuolistumisesta lihansyönnin vähentämisen yhteydessä, eikä vain proteiinin hankintahinnasta? Ruokavalion monipuolistumisesta lihansyönnin vähentämisen yhteydessä viitattiin aineistossani 28 kertaa avoimissa vastauksissa.

Liha korvataan ruokavaliossa tulosten mukaan yleensä kasviksilla (92 % vastaajista), palkokasveilla (72 % vastaajista) tai soijatuotteilla (63 % vastaajista). Lihankorvikkeista suosituimpia ovat härkis (52 % vastaajista), nyhtökaura (49 % vastaajista) sekä tofu (39 % vastaajista). Lihaa korvataan ruokavaliossa myös erilaisilla kasvispohjaisilla aineksilla, kuten kasvispohjaisilla pyöryköillä (34 % vastaajista) sekä kasvispohjaisilla pihveillä (27 % vastaajista). Lihaa korvaavan proteiinin valintaan vaikuttavat eniten proteiinin maku, hinta, tuotteen valmistuksen helppous sekä sen soveltuvuus valmistettavaan ruokaan. Tutkimustulos vastaa Vornasen (2016, s. 286) käsitystä siitä, kasvissyöjät lisäävät usein ruokavalioonsa ns. kasviproteiineja, ruoka-aineita, jotka nostavat kasvisruoka-annoksen proteiinipitoisuutta.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että suuressa osassa perheistä valmistetaan joko säännöllisesti (19 % vastaajista) tai joskus (39 % vastaajista) useampaa, kuin yhtä ruokaa. Useamman, kuin yhden ruoan tarjoamiseen perheateriaalla vaikuttavat perheenjäsenten tarpeet sekä ruokaan liittyvät rajoitteet, lasten suhtautuminen tarjolla olevaan ruokaan sekä se, että eri ruoanlaittajat tekevät erilaista ruokaa. Aiemman tutkimuksen valossa (DeVault, 1991, s. 42-43) lapsiperheissä onkin tavallista tehdä useita erilaisia ruokia, jotta varmistutaan siitä, että kaikki saavat jotain syödäkseen. DeVaultin mukaan (1991, s. 40) ruoanvalmistaja yleensä pyrkii tekemään sellaista ruokaa, jonka tietää perheelleen maistuvan – myös tämä sai vahvistusta avoimissa vastauksissa.

” - - - Lisäksi tulee usein tehtyä ruokaa, joka ei kelpaa, minkä jälkeen on pakko tarjota välillä tuttua liharuokaa.”

Avoimissa vastauksissa mainittiin valmisruoat muutamaa otteeseen, mutta vastaukset olivat ristiriitaisia keskenään: osa vastaajista kertoi tekevänsä enemmän ruokaa kotona itse lihansyönnin vähentämisen jälkeen, osa taas kertoi, että valmisruokien käyttö on lihansyönnin vähentämisen jälkeen lisääntynyt. Kaupoissa on nykyään yhä enemmän tarjolla myös kasvispohjaisia einesruokavaihtoehtoja (Vornanen, 2016, s. 279), joten kuluttajien on aiempaa helpompi löytää itselleen mieluinen valmisruokavaihtoehto, varsinkin siinä tapauksessa, jos omat ruoanlaittotaidot epäilyttävät. Toisaalta valmisruokien ostamisen vähentäminen tukee Kupiaisen ja Järvisen (2008, s. 78) huomiota siitä, että kasvisruokaa valmisruokana ostavat suosivat enemmän raaka-ainetyyppiä pakasteita, mikä viittaa siihen, että kasvisruokavaliota noudattavat valmistavat ruokansa pääsääntöisesti useammin itse.

Tutkimuksessa ei avoimissa vastauksissa erikseen tuotu ilmi, että perheissä olisi esimerkiksi joku tietty päivä kasvisruokapäivä, tai että esimerkiksi jollain tietyllä aterialla, kuten lounaalla, ei perheissä pääsääntöisesti syötäisi lihaa. Tutkimuksen tuloksista ei voi myöskään sanoa, syövätkö perheet lihaa grammamääräisesti vähemmän lihaa syödesään, vai syövätkö he lihaa vain harvemmin. Tällainen lihansyönnin tapojen vähentämisen tarkastelu vaatisi osakseen oman tutkimuksensa.

6.2 Ruokailutottumusten muutos lihansyönnin vähentämisen myötä

Toinen tutkimuskysymyksenäni oli, miten lapsiperheiden ruokatottumukset ovat muuttuneet perheen vähennettyä lihansyöntiä verrattuna perheen aiempiin ruokatottumuksiin. Tähän tutkimuskysymykseen etsin vastausta avoimien kysymysten kautta.

Tutkimustulosten mukaan perheen aloittaessa lihansyönnin vähentämisen, perheet joko jatkavat tuttujen ruokien valmistamista ja korvaavat lihan kasvisproteiinilla, perhe siirtyy täysin uusien ruokien valmistukseen tai perhe tekee vanhoja tuttuja ruokia korvaten lihan sekä kokeilevat uusia ruokia. Koska tuttuus vetoaa kuluttajiin, vanhojen suosikkiruokaohjeiden käyttäminen sellaisenaan tai hieman tuunattuna on täysin ymmärrettävää. Niiltä osin tutkimustulokset sopivat yhteen Hopian (2016, s. 173) näkemyksen kanssa.

Muutamassa vastauksessa kävi ilmi, että vastaajat eivät ole valmiita edes harkitsemaan lihankorvikkeiden käyttöä. Tulkiten paremman tiedon puutteessa vastaajien tarkoittavan lihankorvikkeella nimenomaan lihan korvikkeeksi teollisesti tuotettuja kasvipohjaisia tuotteita, joiden on tarkoitus jäljitellä lihaa. Vastaajat eivät perustelleet kantaansa mitenkään, mutta minusta olisi mielenkiintoista tietää, mistä lihankorvikkeiden vastustus johtuu. Onko kyseessä ennakkoluulot, vai uutuudenpelko? Uutuudenpelko vaikeuttaa kokeiluja myös tuttujen ruokien suhteen, jolloin esimerkiksi lihankorvikkeella ei haluta korvata lihaa muuten entuudestaan tutussa ruoassa. Tämä sopisi yhteen Tuorilan tutkimuksen kanssa (Ruokatieto, 2009).

Lihansyönnin vähentämisen aiheuttama elintapamuutos näytti aiheuttavan myös muita muutoksia ruoanvalmistuksessa. Aineistosta kävi esiin useamman avoimen kysymyksen yhteydessä, että perheet eivät vain olleet vähentäneet lihaa ruokavaliossaan. Lihansyönnin vähentämisen lieveilmiöinä monessa perheessä oli kasvien käyttö lisääntynyt sekä esimerkiksi mausteita käytettiin eri tavalla kuin aiemmin. Lisäksi monessa vastauksessa kuvailtiin perheen ruokavalion muutosta aiempaan: nykyisin syötävä ruoka koettiin monipuolisemmaksi, terveellisemmäksi sekä värikkäämmäksi. Vastaajat kuvailivat myös ruokavalion muutoksen jälkeistä oloa ja vastauksista kävi ilmi, että lihansyönnin vähentämisellä on ollut positiivisia vaikutuksia niin fyysiseen oloon ja terveyteen, kuin myös henkiseen oloilaan. Vastauksissa tuotiin esiin, että vastaajilla on nyt parempi omatunto tekemiensä ruokavalintojen suhteen. Tämä tukee myös Gouldin ja Voutilaisen (2009, s. 62) toteamista siitä, että oikeilta tuntuvat ruokavalinnat tuovat mukanaan mielihyvää, joka voi olla merkittävä yleistä hyvinvointia lisäävä tekijä. Tässä olisi mielestäni myös paikka laadulliselle jatkotutkimukselle, millainen vaikutus omallatunnolla on ruokavalintoihin?

Tulosten mukaan lihansyönnin vähentämisestä seuraa myös useita muita muutoksia perheen ruokatottumuksissa. Nämä muutokset liittyvät ruoan aiheuttaman olotilan lisäksi ruoan hankintaan, valmistukseen ja valintaan, ruokaan liittyvään tietoisuuteen, ruokailutilanteeseen sekä ruokaa liittyviin asenteisiin. Vastausten perusteella ruoan suunnitteluun menee lihansyönnin vähentämisen jälkeen enemmän aikaa, kuin aiemmin. Tämä suunnitteluun menevä aika näyttäisi aineiston perusteella johtuvan siitä, että perheissä halutaan tehdä ruokaa, joka maistuisi kaikille perheenjäsenille, ja kaikille perheenjäsenille maistuvan ruoan eteen ollaan valmiita näkemään vaivaa.

”Yllättävän haasteellista mieltä lapsille maistuvia kasvisruokia jotka nopea valmistaa arkena edullisesti!”

Erityisesti vegaaniruokan yhdeksi haasteeksi on myös kouluruokailusuosituksissa nimetty ruokien maistuvuus lapsille (Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus, 2017, s. 36-37), joten lasten vanhemmat eivät ole tämän ongelmansa kanssa yksin.

Ruokavalmistukseen liittyvät muutokset koskivat suurilta osin erilaisten ruokakokeilujen lisääntymistä. Kenties juuri ruokakokeiluihin linkittyvät aineistosta löytyvät kuvaukset lihansyönnin vähentämiseen liittyvistä kokemuksista, kuten esimerkiksi ruokavalion muuttumisesta johtuva ruokailun ilo.

”Ruokavalion muuttaminen on tuonut iloa ruokailuun.”

Vastauksista ilmeni myös, että lihansyönnin vähentäminen on lisännyt ruokaan liittyvää tietoisuutta sekä muokannut ruokaan liittyviä asenteita. Uskon tämän johtuvan siitä, että uudentyyppinen kiinnostus ruoasta saa perheet hankkimaan lisää tietoa lihansyönnin sekä sen vähentämiseen liittyen, jolloin tietoisuus kasvaa. Tietoisuuden lisääntyessä sekä uusien ruokakokeilujen eli altistuksen myötä myös ruokaan liittyvät asenteet, kuten ennakkoluulot, muokkautuvat. Tätä ajatusketjuani tukee Tuorilan tutkimus ihmisen ruokavalinnoista (Ruokatieto, 2009).

Vaikka aineistostani käy ilmi, että lihansyönnin vähentäminen ei ole ollut kaikissa perheissä aivan kitkatonta ja niin lapsien kuin perheen isän vastaanotto ei ole kaikissa perheissä kasvispainotteisempaa ruokaa kohtaan ollut aivan varaukseton, käy vastauksista kuitenkin ilmi, että useassa perheessä lihansyönnin vähentäminen on kuitenkin otettu hyvin vastaan. Vaikka ruokailu on joissain perheissä koettu hankaloituneen lihansyönnin vähentämisestä johtuen, useassa vastuksessa kuitenkin tuotiin ilmi, että ruokavalion muuttuminen on tuonut iloa ruokailuun ja sillä on ollut suotuisia vaikutuksia perheenjäsenten olotilaan, niin henkiseen kuin fyysiseenkin. Ainoastaan yhdestä vastauksesta käy ilmi, että lihansyönnin vähentämistä on kokeiltu, mutta lihan osuutta ruokavaliossa on tämän jälkeen lisätty perheen lapsen vastustuksen takia:

”Vanhemman lapsen ruokahalu tippui rajusti kun siirryimme lähes kokonaan kasvisruokavaliolle. Tästä syystä syömme nyt 4-5 päivän lihaa. Kokeilemme lisätä kasvisruokia kun lapset ovat isompia. Yksi muutos on että lapsille kelpaa nyt lähes kaikki kasvikset raakana. - - - ”

Vaikka tässäkin perheessä lihan määrää ruokavaliossa nostettiin, perhe on päättänyt kuitenkin tulevaisuudessa vähentää lihansyöntiä. Yhdessäkään vastauksessa lihansyönnin vähentämistä ei ole koettu turhaksi, eikä haikailla lihapitoisempaan ruokavalioon, päinvastoin, vastauksista käy ilmi, että lihaa ei enää edes tee niin paljoa mieli. Lihansyönnin vähentäminen siis koetaan positiivisena asiana, vaikka se on osassa perheissä ruoan suunnitteluvaiheessa tuottanut hieman päänvaivaa.

6.3 Äidin rooli perheen ruokahuollossa

Kolmas tutkimuskysymykseni oli, millainen on äidin rooli perheen ruokahuollossa. Tutkimustulosten mukaan äidin rooli on merkittävä. Tutkimustulosten mukaan äiti sekä pääsääntöisesti valitsee, mitä perheessä syödään (72 % vastaajista), valmistaa ruoan paitsi arkena (75 % vastaajista), myös suurimmaksi osaksi viikonloppuisinkin (61 % vastaajista). Lisäksi perheen lihansyönnin vähentäminen on peräisin juuri äidin aloitteesta (93 % vastaajista).

Tutkimustulokset vahvistavat sekä Mäkelän (2000, s. 211-212) että DeVaultin (1994, s. 95) väitteitä siitä, että äidillä on kiistaton asema perheen ruokahuollon vastaavana henkilönä. Lisäksi tutkimustulokset käyvät yksiin myös Niemelän ja Raijaksen (2010, s. 122-123) tutkimuksen kanssa, jonka mukaan naisilla on suhteessa miehiä enemmän valtaa perheen jokapäiväisissä ostoksissa, kuten ruoan hankinnassa.

Täytyy kuitenkin muistaa, että kyselylomakkeeseeni vastaajista 98 % oli naisia, eli nais-sukupuoli on tässä tutkimuksessa täysin yliedustettuna. Tästä syystä on aiheellista pohdita, ovatko saamani tulokset täysin luotettavia.

6.4 Johtopäätökset

Vastauksena tutkimuskysymykseen *Miten lapsiperheissä lihansyönnin vähentäminen on toteutettu?* pystyn tämän tutkimuksen valossa sanomaan, että pääosin perheessä kaikki perheenjäsenet vähentävät lihansyöntiään, mutta eivät välttämättä aina samalla tavalla. Vaikka kotona syödäänkin pääosin kasvis(-kala)painotteista ruokaa, kodin ulkopuolella voidaan valita myös lihavaihtoehto. Perheet vähentävät lihansyöntiään pääosin vähen-

tämällä punaisen lihan syömistä ja heillä on yleensä laatuksiteerit kotiin ostettavalle lihalle – perheen käytössä olevista resursseista riippuu, pystyvätkö he pitämään näistä kriteereistä kiinni.

Liha korvataan ruokavaliassa yleensä kasviksilla, palkokasveilla tai soiatsuotteilla. Kyse-lylomakkeen vastaajat käyttävät myös lihankorvikkeita sekä erilaisia kasvispohjaisia ei-neksiä. Lihan korvaavan proteiinin valintaan vaikuttavat ennen kaikkea proteiinin maku, hinta, tuotteen valmistuksen helppous sekä tuotteen soveltuvuus valmistettavaan ruokaan. Vastauksissa mainittiin myös valmisruokien käyttö, mutta vastukset valmisruoan käyttöön olivat kaksijakoisia – toisissa perheissä valmisruokien käyttö oli lisääntynyt lihansyönnin vähentämisen yhteydessä, toisissa perheissä taas vähentynyt.

Vastauksena tutkimuskysymykseen *Miten lapsiperheiden ruokatottumukset ovat muuttuneet perheen vähennettyä lihansyöntiä verrattuna perheen aiempiin ruokatottumuksiin?* pystyn tämän tutkimuksen valossa sanomaan, että lihansyönnin vähentämisestä seuraa useita muutoksia perheen ruokatottumuksissa. Nämä muutokset liittyvät tyypillisesti ruoan hankintaan, valmistukseen ja valintaan, ruokaan liittyvään tietoisuuteen, ruokailutilanteeseen, ruokaan liittyviin asenteisiin sekä ruoan aiheuttamaan olotilaan. Perheen valmistaman ruoat myös usein eroavat aiemmin valmistetuista.

Tulosten mukaan perheen aloittaessa lihansyönnin vähentämisen, perheet joko jatkavat tuttujen ruokien valmistamista ja korvaavat lihan kasviproteiinilla, perhe siirtyy täysin uusien ruokien valmistukseen tai perhe tekee vanhoja tuttuja ruokia korvaten lihan sekä kokeilevat uusia ruokia.

Lapsiperheiden ruokatottumukset siis muuttuvat perheen vähennettyä lihansyöntiä kasvispainotteisemmiksi ja useassa perheessä tehdään erilaisia ruokia, kuin ennen lihansyönnin vähentämistä. Nykyisin valmistettavaa ruokaa pidetään monipuolisempänä, terveellisempänä ja värikkäämpänä, kuin ruokaa, jota tehtiin ennen lihansyönnin vähentämistä. Perheet ovat tyytyväisiä tekemäänsä valintaan vähentää lihansyöntiä, vaikka sen myötä esimerkiksi ruoan suunnitteluun menee enemmän aikaa.

Vastauksena tutkimuskysymykseen *Millainen on äidin rooli perheen ruokahuollossa?* pystyn tämän tutkimuksen valossa sanomaan, että äidin rooli perheen ruokahuollossa on sekä toimia perheen pääasiallisena ruoanvalinnan tekijänä että pääasiallisena ruoan valmistajana sekä arkena, että viikonloppuisin.

Tutkimuksen aineistosta ilmeni aihepiirejä tutkimuskysymysten ulkopuolelta. Tällaisia lapsiperheiden lihansyöntiin liittyviä aiheita olivat vastaajien perustelut lihansyönnin vähentämiselle, maitopohjaisten elintarvikkeiden vaihtaminen kasvipohjaisiin sekä isän suhtautuminen perheen lihansyönnin vähentämiseen.

Tutkimuksessani ei missään vaiheessa kysytty, miksi perheet ovat vähentäneet lihansyöntiään. Silti moni vastaajista halusi tuoda viimeisessä avoimessa kysymyksessä esiin motivaatiotekijänsä lihansyönnin vähentämiseen. Lihansyönnin vähentämistä perusteltiin eettisin, ekologisista ja terveydellisistä syistä. Tämän lisäksi ilmasto mainittiin spesifinä ekologisena tekijänä. Vastaajien perusteluista lihansyönnin vähentämiselle voidaan siis löytää kaikki Anttosen ja Vornasen (2016, s. 14) listaamat lihansyönnin aiheuttamat suurimmat ongelmakohdat. Yhdessäkään vastauksessa syyksi lihansyönnin vähentämiselle ei kuitenkaan ilmoiteta painonhallintaa, joka on kuitenkin Lappalaisen (2012, s. 22-23) mukaan ollut vuonna 2010 tehdyssä Lihankulutus nyt ja tulevaisuudessa -tutkimuskyselyssä toinen tärkeimmistä syistä lihansyönnin vähentämisen takana. Voi kuitenkin olla, mikäli tutkimuksessani olisi kysytty erikseen syitä lihansyönnin vähentämiseen, painonhallinta olisi voinut tulla esiin.

Aineistosta ilmenee myös positiivinen suhtautuminen veganismia kohtaan. Veganismi ja siihen pyrkiminen mainitaan useammassa avoimessa vastauksessa. Tämän lisäksi puhutaan veganismia mainitsematta myös maidosta sekä kasvispohjaisten maitotuotteiden käytöstä.

”Maitotuotteita hiljalleen vaihdettu kasvipohjaisiin ”salaa”.”

”Halua olisi löytää enemmän helppoja vegaanireseptejä, sillä maitotuotteita käytetään vielä paljon.”

Maito ja liha linkittyvät tiiviisti toisiinsa: maidontuotanto on vahvasti yhteydessä lihantuotantoon, sillä Suomessa tuotetusta naudanhahasta yli 80 prosenttia tulee yhdistetystä maidon- ja lihantuotannosta (Katajajuuri & Pulkkinen, 2016, s. 68). Maitoa ei ole mahdollista tuottaa tuottamatta myös naudanhahaa, koska lehmä lypsää vain, jos poikii ensin vasikan (Lehtonen, 2016, s. 115). Kyselytutkimukseeni vastanneet ovat vastauksien perusteella tietoisia lihan ja maidon yhteydestä, ja ainakin osalla vastaajista on selkeästi tarkoitus vähentää myös maitotuotteidensa kulutusta. Kuluttajien maidon vähentämistä on tutkinut Katja Peltonen pro gradu -työssään Helsingin yliopistossa (huhtikuu 2019, tarkastuksessa). Peltonen tarkastelee tutkimuksessaan maitoa myös lihaan linkittyvänä tekijänä.

On mielenkiintoista pohtia myös, miksi yksi vastaaja kokee, että hänen tulisi vaihtaa maitotuotteita kasvipohjaisiksi ”salaa”, perheelleen siitä avoimesti kertomatta. Onko vastaaja käyttänyt myös ”salaa” lihankorvikkeita? Arvelen, että kasvipohjaisiin maitotuotteisiin liittyy lihankorvikkeiden tapaan ennakkokäsityksiä, joita halutaan välttää jättämällä perheenjäsenille kertomatta, että maitotuotteet on korvattu kasvipohjaisilla (kts. Tuorilan tutkimus ihmisen ruokavalinnoista, Ruokatieto, 2009).

Vahvimpana tutkimuskysymysten ulkopuolisena tekijänä aineistosta kävi ilmi, että vaikka perheissä huomioidaan lihansyönnin vähentämisen yhteydessä lapset ja heidän maku-mieltymyksensä, vastausten mukaan eniten vastustusta perheen lihansyönnin vähentämiselle ei tule perheen lapsilta, vaan perheen isältä. Tässä kohti on syytä muistaa, että tutkimukseni sukupuoliedustus on erittäin naisvoittoinen (98 % vastaajista), mikä voi vaikuttaa avoimien vastuksien määrään, mitkä koskevat isän negatiivista tai vastahakoista suhtautumista lihansyönnin vähentämiseen.

”Isällä on asenneongelma kasvisruokaa kohtaan.”

”Isäpuoli ei pidä esim. kukkakaalista ja nauttii välillä pakastepitsan.”

Tutkimustulos tukee Sobalin (2005, s. 137) esitystä siitä, että lihansyönti ja maskuliinisuus, miehisyys, liittyvät tiiviisti toisiinsa. Sobalin (2005, s. 139) maskuliinisuus ilmenee myös syömällä miehistä ruokaa, miehisillä aterioilla ja miehisellä tavalla – eli toisin sanoen, syömällä lihaa, isoja annoksia ja ilman ruokailuvälineitä. Kasvisten syöminen taas liitetään usein feminiinisyteen (Mäkelä, 2003, s. 45). Kenties yksi selittävä tekijä miesten kielteisessä suhtautumisessa lihansyönnin vähentämiseen on, että he ovat omaksuneet lihansyönnin maskuliiniset arvot, joista luopuminen on hankalaa? Toisena selittävänä tekijänä lihansyönnin vähentämiseen penseästi suhtautumisessa on syvään juurtunut ajatus siitä, että ilman lihaa ateria ei ole kunnollinen ateria (ks. Ruby & Heine, 2011, s. 448).

Perheissä lihansyönnin vähentäminen näyttää siis riippuvan ennen kaikkea äidin asenteesta lihansyönnin vähentämiseen. Lihansyönnin vähentäminen tulee kuitenkin ajankohtaiseksi kansallisella tasolla viimeistään seuraavan sukupolven elinaikana, mikäli haluamme tehdä jotain lihatuotannon suurimmille ongelmille, terveydellisille, eettisille ja ekologisille haitoille (Anttonen & Vornanen, 2016, s. 14). Tämän takia lihansyönnin vä-

hentämiseen tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota erilaisissa kasvatus- ja koulutustilanteissa, jotta kasvisruoka ei olisi enää tulevaisuudessa erityisruokavalio. Kenties tulevaisuudessa kasvissyönnin sijaan voi joutua perustelemaan lihansyöntiään. Aineistostanikin nousee esille, että pienestä pitäen tottuu kasvisruokaan, siinä ei nähdä mitään ihmeellistä.

”Nuorempi lapsista syö mielellään myös kasvisruokaa kun siihen vastusta asti tottunut. Vanhempi lapsi vasta totuttelee, koska perhe oli sekasyöjiä vielä silloin kun hän oli pienempi.”

Minulla on kuitenkin myös vahva usko siihen, että nykyinenkin sukupolvi pystyy omaksumaan lihankorvikkeet osaksi ruokavaliotaan: onhan 1950-luvulla Suomeen saapunut broilerikin saanut vankkumattoman kannattajajoukkonsa, ja nyt, 70 vuotta myöhemmin, siipikarja ylittää suosiossaan lähes sianlihan kulutuksen tasolle (Luke, 2018).

Lähteet

Annala, M. 2018. Television elintarvikemarkkinointi ja sukupuoli. Naiseuden ja mieheyden representaatiot 2010-luvun Suomessa. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 2440.

Anttonen, T. 2016. Harvojen herkusta koko kansan terveyshaitaksi. Teoksessa T. Anttonen & J. Vornanen (toim.) Lihansyöjien maa. Miksi suomalaisten ruokavalion täytyy muuttua. Riika: Into-kustannus, 25-90.

Anttonen, T. & Vornanen, J. 2016. Johdanto: Ihana, kamala liha. Teoksessa T. Anttonen & J. Vornanen (toim.) Lihansyöjien maa. Miksi suomalaisten ruokavalion täytyy muuttua. Riika: Into-kustannus, 9-20.

Anttonen, T. & Vornanen, J. 2016. Köyhtyvä luonto, ahtaasti elävän eläimet. Teoksessa T. Anttonen & J. Vornanen (toim.) Lihansyöjien maa. Miksi suomalaisten ruokavalion täytyy muuttua. Riika: Into-kustannus, 103-180.

Aulanko, M., Kiikka, K., Malin, A. & Soljanto, H. 2012. Työn ja toiminnan tutkiminen ruoanvalmistustutkimuksessa. Teoksessa H. Janhonen-Abruquah, M. Vieltojärvi & P. Palojoki (toim.) Ruoka, kulttuuri ja oppiminen. Näkökulmia ruokatutkimuksen menetelmiin. Helsinki: Unigrafia, 107-122.

Autio, M., Collins, R., Wahlen, S., & Anttila, M. 2013. Consuming nostalgia? The appreciation of authenticity in local food production. *International Journal of Consumer Studies*, 37(5), 564-568.

Bahr Bugge, A. & Almås, E. 2006. Domestic dinner: Representations and practices of a proper meal among young suburban mothers. *Journal of Consumer Culture* 6, 203-228.

Beardsworth, A.D. & Keil, E.T. 1991. Vegetarianism, veganism and meat avoidance: recent trends and findings. *British Food Journal*, 93(4), 19-24.

Connors, M.M., Bisogni C.A., Sobal, J. & Devine, C. (2001). Managing values in personal food system. *Appetite* 36(3), 189-200.

DeVault, M. L. 1991. Feeding the Family. The Social Organization of Caring as Gendered Work. Chicago and London: The University of Chicago Press.

Ekström, M. P. & Fürst, E. L. 2002. The Gender Division of Cooking. Teoksessa U. Kjærnes (toim.) Eating Patterns. A Day In The Lives of Nordic Peoples. SIFO Report No 7- 2001, 213-234.

Ekström, M. P. & Jonsson, I. M. 2009. Family meals: competence, cooking and company. Teoksessa H. Janhonen-Abruquah & P. Palojoki. (toim.) Food in Contemporary Society. Helsinki: Yliopistopaino, 23-28.

Evira. (2018). Hyönteiset elintarvikkeena. Eviran ohje 10588/2. Viitattu 28.4.2019. https://www.evira.fi/globalassets/tietoa-evirasta/lomakkeet-ja-ohjeet2/elintarvikkeet/eviran_ohje_10588_2_fi.pdf

Faurie, M. & Kalliomaa-Puha, L. 2010. Jääkaappi, osoite vai sukuside? Perheen määritelmät sosiaalilainsäädännössä. Teoksessa U. Hämäläinen & O. Kangas (toim.) Perhepiirissä. Kelan tutkimusosasto, 28-61.

Foer, J. S. 2011. Eläinten syömisestä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Fogelholm, M. 2016. Liha ja terveys. Teoksessa H. Mattila (toim.) Vähemmän lihaa. Kohti kestäväää ruokakulttuuria. Tallinna: Gaudeamus, 77-103.

Gould, M. & Voutilainen, E. 2009. Kasvissyöjäksi – miten ja miksi. Tallinna: Art House.

Halonen, J. 2011. Rakennemuutoskatsaus 2011. Suomen kuntaliitto.

Haavisto, K. 2008. Lapset, perhe ja ostoksilla käyminen. Teoksessa A. Raijas & T. A. Wilska (toim.) Perhe kulutusyhteiskunnassa. Kuluttajatutkimuskeskuksen kirjoja 5, 51-70.

Heikkilä, T. 2005. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Holm, L. 2002. Family Meals. Teoksessa U. KjærneS (toim.) Eating Patterns. A Day In The Lives of Nordic Peoples. SIFO Report No 7- 2001, 199-212.

Hopia, A. 2016. Miltä ruoka maistuu? Kasvisruokien kehitystyön haasteet ja mahdollisuudet. Teoksessa H. Mattila (toim.), Vähemmän lihaa. Kohti kestävää ruokakulttuuria. Tallinna: Gaudeamus Oy, 173-190.

van Huist, A., Van Itterbeeck, J., Klunder, H., Mertens, E., Halloran, A., Muir, G. & Vantomme, P. 2013. Edible insects: future prospects for food and feed security. FAO Forestry Paper 171.

Huldén, L. 2015. Minikarjaa. Hyönteiset ruokana. Keuruu: Otava Oy.

Hämäläinen, U. & Kangas, O. 2010. Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin tarkastelu. Teoksessa U. Hämäläinen & O. Kangas (toim.) Perhepiirissä. Sastamala: Kelan tutkimusosasto, 7-27.

Jallinoja, P. T., Niva, M. H. & Latvala, T. T. 2016. Future of sustainable eating? Examining the potential for expanding bean eating in a meat-eating culture. Futures : The Journal of Forecasting and Planning , 83, 4-14.

Katajuuri, J-P. & Pulkkinen, H. 2016. Liha ja ympäristö. Teoksessa H. Mattila (toim.) Vähemmän lihaa. Kohti kestävää ruokakulttuuria. Tallinna: Gaudeamus Oy, 173-190

Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Kananen, J. 2010. Kvantti. Kvalitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Tampereen yliopistopaino Oy, Juvenes Print.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja, Suomen yliopistopaino Oy, Juvenes Print

Kantar TNS. 2017. Resurssiviisas kansalainen. Sitran kyselytutkimus. Viitattu 10.1.2019. <https://media.sitra.fi/2017/09/20104505/sitra-kyselytutkimus-resurssiviisas-kansalainen-liikkuminen-2017.pdf>

Koivisto-Hursti, U.K. 1997. Child Food Choice and the Family. Comprehensive Summaries of Uppsala Dissertations from the Faculty of Medicine 671.

Kjærnes, U. 2002. Summary. Teoksessa U. Kjærnes (toim.) Eating Patterns. A Day In The Lives of Nordic Peoples. SIFO Report No 7 – 2001, 25-64.

Kjærnes, U., Ekstöm, M. P., Gronow, J., Holm, L. & Mäkelä, J. 2002. Introduction. Teoksessa U. Kjærnes (toim.) Eating Patterns. a Day In The Lives of Nordic Peoples. SIFO Report No 7 – 2001, 65-90.

Kupiainen, T. & Järvinen, E. 2009. Miksi kuluttaja ostaa valmisruokaa? Valmisruokien valintaan vaikuttavat tekijät eri kuluttajaryhmissä. MTT:n selvityksiä 174. Hansaprint Oy.

KvantiMOT. 2019. Ristiintaulukointi. Viitattu 10.4.2019. <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/ristiintaulukointi/ristiintaulukointi.html>

Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. 2014. Johdanto. Teoksessa J. Lammi-Taskula & S. Karvonen (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino, 13-25.

Larsson, C.L., Rönnlund, U., Johansson, G. & Dahlgren, L. 2003. Veganism as a status passage. The process of becoming a vegan among youths in Sweden. Appetite, Vol. 41, 2003, 61-67.

Lappalainen, E. 2012. Syötäväksi kasvatetut. Miten ruokasi eli elämänsä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Lehto, J. 2018. Lihasta luovutaan pikkuhiljaa – myös muualla kuin pääkaupunkiseudulla. Viitattu 25.4.2019. <http://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2018/lihasta-luovutaan-pikkuhiljaa-myos-muualla-kuin-paakaupunkiseudulla/>

Lehtonen, H. 2016. Lihakulutuksen merkitys Suomen maataloudelle. Teoksessa H. Mattila (toim.) Vähemmän lihaa. Kohti kestäväää ruokakulttuuria. Tallinna: Gaudeamus, 104-127.

Lehtonen, U. 1981. Opettelisinko kasvissyöjäksi. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Luonnonvarakeskus Luke. 2018. Mitä Suomessa syötiin vuonna 2017? Viitattu 10.1.2019. <https://www.luke.fi/uutiset/mita-suomessa-syotiin-vuonna-2017>

Maanmittauslaitos. 2019. Suomen kunnat, maakunnat ja aluehallintavirastot. Viitattu 29.4.2019. https://www.maanmittauslaitos.fi/sites/maanmittauslaitos.fi/files/attachments/2019/01/tilaston_pohjakartta_a4.pdf

Maavirta, T. 2009. Arjen ruoanvalinta ja ruokailu – suomalainen syöminen tutkimuskohdeena. Teoksessa H. Janhonen-Abruquah (toim.) Kodin arki. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitoksen julkaisuja 19, 121-132.

Massa, I., Lillunen A. & Karisto, A. 2006. Ruokaan liittyvät uudet merkitykset. Teoksessa T. Mononen & T. Silvasti (toim.) Ruokakysymys: näkökulmia yhteiskuntatieteelliseen elintarviketutkimukseen. Tampere: Gaudeamus, 156-182.

Mattila, H. 2016. Johdanto: Ruokavalion merkitys elämässämme. Teoksessa H. Mattila (toim.) Vähemmän lihaa. Kohti kestäväää ruokakulttuuria. Tallinna: Gaudeamus Oy, 7-15.

Mattila, H., Fogelholm, M., Hopia. A., Katajajuuri, J-M., Lehtonen, H., Mäkelä, J., Niva, M., Ovaskainen, M-L., Pohjolainen, P., Pulkkinen, H., Risku-Norja, H. & Tapio, P. 2016. Millainen olisi kasvispainotteinen Suomi? Teoksessa H. Mattila (toim.) Vähemmän lihaa. Kohti kestäväää ruokakulttuuria. Tallinna: Gaudeamus Oy, 191-200.

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummeruksen kirjapaino Oy, 81-150.

Mutanen, M. & Tuorila, H. 2016. Huomenna syödään hyönteisruokaa – vai syödäänkö? Hyvä ravintoarvo ei auta, jos hyönteistuotteet eivät miellytä kuluttajaa. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 132(33), 1204–1207.

Mäkelä, J. 2000. Hyvä ruoka ja paha ruoka. Teoksessa T. Hoikkala & J. P. Roos (toim.) 2000-luvun elämä. Sosiologia teorioita vuosituhannen vaihteesta. Tampere: Gaudeamus Kirja, 201-217.

Mäkelä, J. 2002. Syömisen rakenne ja kulttuurinen vaihtelu. Kuluttajatutkimuskeskus. Kauhava: Kauhavan kirjapaino.

Mäkelä, J. 2003. Luonnosta kulttuuriksi. Teoksessa J. Mäkelä, P. Palojoki & M. Sillanpää (toim.) Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Porvoo: WS Bookwell Oy, 34-73.

Mäkelä, J. & Niva, M. 2009. Muuttuva syöminen – yksilön vastuu ja yhteiskunnan etu. Teoksessa M. Lammi, M. Niva & J. Varjonen (toim.) Kulutuksen liikkeet. Kuluttajatutkimuksen vuosikirja 2009. Kuluttajatutkimuskeskuksen vuosikirjoja 5. Kuluttajatutkimuskeskus, 40-65.

Mäkelä, J. & Niva, M. 2016. Liha suomalaisessa ruokakulttuurissa. Teoksessa H. Mattila (toim.) Vähemmän lihaa. Kohti kestäväää ruokakulttuuria. Tallinna: Gaudeamus, 16-35.

Niemelä, M. & Raijas, A. 2010. Lapsiperheiden kulutus ja perheen sisäinen päätöksenteko. Teoksessa U. Hämäläinen & O. Kangas (toim.) Perhepiirissä. Kelan tutkimusosasto, 118-143.

Niemelä, M. & Raijas, A. 2014. Lapsiperheiden kulutus. Teoksessa J. Lammi-Taskula & S. Karvonen (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2014.. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino, 106-121.

Nieminen-Sundell, R. 2008. Ruokamuutos 2030. Viitattu 28.4.2019. <https://media.sitra.fi/2017/02/27173244/Ruokamuutos2030-2.pdf>

Nurtila, A. 2001. Ravitsemuskasvatus lapsiperheissä. Teoksessa M. Fogelholm (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia, 99-142.

Nykänen, A.-M. 2017. Lihansyönnin vähentäminen – WWF:n lihaopas ja ruokaohjeet kuluttajan apuna. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Ollila, S. 2011. Consumers' attitudes towards food prices. Academic dissertation. Faculty of Agriculture and Forestry of the University of Helsinki.

Ovaskainen, M-L. 2016. Lihankulutus numeroina. Teoksessa H. Mattila (toim.) Vähemmän lihaa. Kohti kestäväää ruokakulttuuria. Tallinna: Gaudeamus, 36-49.

Peltonen, K. 2019. Kuluttajien maidon käytön vähentämiseen johtaneet tekijät. [Julkaisematon pro gradu -tutkielma.] Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Piironen, S. & Järvelä, K. 2006. Kokemuksella ja tiedolla. Tutkimus kuluttajien ruoan valinnasta. Kuluttajatutkimuskeskus, julkaisuja 8:2006

Pohjolainen P. & Tapio P. 2016. Ovatko kuluttajat valmiita muutokseen? Teoksessa H. Mattila (toim.) Vähemmän lihaa. Kohti kestäväää ruokakulttuuria. Tallinna: Gaudeamus, 128-148.

Puska, P. 2014. Raha tai henki. Docendo.

Raijas, A. & Wilska, T.A. 2008. Kulutus päätökset perheissä: kuka päättää mistäkin? Teoksessa K. Ahlqvist (toim.) Kulutuksen pitkä kaari. Niukkuudesta yksilöllisiin valintoihin. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press / Palmenia, 241-264.

Remes, M. 2013. Liha. Kaikki lihasta laiturilta lautaselle. Porvoo: Bookwell Oy.

Rosenfeld, D. L. & Burrow, A. L. 2017. Vegetarian on purpose: understanding the motivations of plant-based dieters. *Appetite* 116 (2017), 456-463.

Rossi, L. 2010. Yksilöllä on väliä ympäristön kannalta – miten voisi tutkia yksilön elinikäistä ympäristösuhdetta. Viitattu 19.4.2019. http://www.elore.fi/arkisto/2_10/rossi_2_10.pdf

Rozin, P. 2006. The Integration of Biological, Social, Cultural and Psychological Influences on Food Choice. Teoksessa R. Shepherd & M. Raats (toim.) The Psychology of Food Choice. *Frontiers in Nutritional Science*, no. 3, 19-39.

Ruckenstein, M. 2013. Lapsuus ja talous. Tallinna: Gaudeamus.

Ruokatieto. 2009. Uutuudenpelko rajoittaa ruokavalintoja. Viitattu 25.4.2019.
<https://www.ruokatieto.fi/sv/uutiset/uutuudenpelko-rajoittaa-ruokavalintoja>

Ruby, M. B. & Heine, S. J. 2011. Meat, morals and masculinity. *Appetite* 56 (2011), 447-450.

Seppälä, S., Voutilainen, P., Mikkola, M., Mäki-Tannila, A., Risku-Norja, H., Soini, K., Vehmasto, E. & Yli-Viikari, A. 2002. Ympäristö ja eettisyys elintarviketuotannossa – todentamisen ja tuotteistamisen haasteet. MTT:n selvityksiä 11.

Sevón, E. & Notko, M. 2008. Perhesuhteiden omalakisuus. Teoksessa E. Sevón & M. Notko (toim.) *Perhesuhteet puntarissa*. Tampere: Gaudeamus Helsinki University Press/Palmenia, 13-26.

Sobal, J. 2005. Men, meat and marriage: models of masculinity. *Food and foodways*, 13:1-2, 135-158.

Sobal, J., Bisogni, C.A., Devine, C.M. & Jastran, M. 2006. A Conceptual Model of the Food Choice Process over the Life Course. Teoksessa R. Shepherd & M. Raats (toim.) *The Psychology of Food Choice*. *Frontiers in Nutritional Science*, no. 3, 1-18.

Selkälä, A. 2008. Tutkijan valintojen seurauksista lomaketutkimuksessa. Teoksessa K. Lempiäinen, O. Löytty & M. Kinnunen (toim.) *Tutkijan kirja*. Tampere: Vastapaino.

Terhivuo, T. 2016. Lihatonta arkiruokaa lapsiperheessä. Lapsiperheiden käyttökokemuksia kasviproteiinivalmisteista ruoanvalmistusprosessissa. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Kandidaatin tutkielma.

Taskinen, S. (2013). Mitä tänään syötäisiin? Lapset ja perheiden ruoanvalinta. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Viitattu 5.2.2019.
https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Tilastokeskus 2018. Perheiden määrä kääntyi laskuun. Viitattu 25.4.2019.
https://www.stat.fi/til/perh/2017/perh_2017_2018-05-25_tie_001_fi.html

Tilastokeskus. 2019. Lapsiperhe. Viitattu 24.1.2019. <https://www.stat.fi/meta/kas/lapsiperhe.html>

Tilastokeskus. 2019. Perhetyyppi. Viitattu 24.1.2019. <https://www.stat.fi/meta/kas/perhetyyppi.html#tab1>

Torkkeli, K. 2009. Arkinen ruoanvalmistus kodissa – tilanteen mukaan ja ympäristön ehdoilla. Teoksessa H. Janhonen-Abreuquah (toim.) Kodin arki. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitoksen julkaisuja 19, 133-146.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: kustannusosakeyhtiö Tammi.

Uusikylä, J. 2013. Uskontojen merkitys kotitalousopetuksessa. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2016. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Viitattu 10.4.2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Viitattu 31.1.2019. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus. 2017. Viitattu 10.4.2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%C2%A6%C3%AAd%C2%A6%C3%AA%C2%A6%C3%AA_n_ja_opitaan_yhdessa%C2%A6%C3%AA_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Vesterinen, J. 2006. Kotitalous, valmisruoka ja pakkausjätteet – vaivattomuudesta päänsä vaivaa? Teoksessa M. Lindroos (toim.) Kotitalouksien ympäristökysymyksiä: Lähiruoka, valmisruoka ja luontomatkailu. Helsingin yliopisto, Taloustieteen laitos, selvityksiä nro 40, 7-11.

Videon, T. M. & Manning, C. K. 2003. Influences on Adolescent Eating Patterns: The Importance of Family Meals. *Journal of Adolescent Health* vol 32: 365-373.

Vihma, A. 2006. Lähiruoan näytön paikka. Teoksessa M. Lindroos (toim.) *Kotitalouksien ympäristökysymyksiä: Lähiruoka, valmisruoka ja luontomatkailu*. Helsingin yliopisto, Taloustieteen laitos, selvityksiä nro 40, 3-6.

Vornanen, J. 2016. Lihaton lautanen. Teoksessa T. Anttonen & J. Vornanen (toim.) *Li-hansyöjien maa. Miksi suomalaisten ruokavalion on muututtava*. Riika: Into kustannus, 261-312.

Voutilainen, E., Fogelholm, M. & Mutanen, M. 2015. *Ravitsemustaito*. Sanoma Pro.

Vinnari, M. 2010. The future, present and future of eating meat in Finland. *Turun kaup-pakorkeakoulu. Sarja A-3:2010*.

Wilska, T. A. 2004. Lapset kuluttajina ja markkinoinnin kohderyhmänä. Teoksessa A. Anttila (toim.) *Lapsuuden muuttuva maisema. Puheenvuoroja kulutuskulttuurin seksuali-soinnin vaikutuksista*. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus ja kehittämiskeskus STAKES, 17-31.

Wilska, T. A. 2008. Lasten materialistiset kulutusasetteet ja kuluttajaksi sosiaalistumi-nen. Teoksessa A. Rajas & T. A. Wilska (toim.) *Perhe kulutusyhteiskunnassa*. Kuluttaja-tutkimuskeskuksen kirjoja 5, 33-50.

WWF:n lihaopas. 2017. Viitattu 25.4.2019. <https://wwf.fi/lihaopas/>

Yle. 2019. WWF:n uusi ruokasuositus: Korkeintaan kuusi kananmunaa kuukaudessa, punaista lihaa kerran viikossa ja lasi maitoa päivässä. Viitattu 25.4.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10705825>

Yle. 2018. Puolustusministeri kimpaantui armeijan kasvislinjasta: "Ideologista pakkotu-putusta ei tarvita" – Pyytää kasvisruoasta selvityksen. Viitattu 25.4.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10368100>

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake verkkoversiona

Liite 2. Saateteksti kyselylomakkeeseen Facebook-ryhmissä


Liite 3. Avointen kysymysten vastauksista tehdyt analyysitaulukot

Liite 4. Tutkimukseen osallistuneiden vastaukset heidän nykyisestä asuinkunnastaan vastausten mukaan eriteltynä

Liite 5. Tutkimukseen osallistuneiden vastaajien kotona asuvien lasten syntymävuodet vuosien 2000-2019 välillä

Liite 1.

Kyselylomake.



HELSINGIN YLIOPISTO
 HELSINGFORS UNIVERSITET
 UNIVERSITY OF HELSINKI

Lapsiperheiden lihansyönnin vähentäminen

SAATEKSTI

Hei, sinä lihansyöntiä tietoisesti vähentänyt lapsiperheelinen!

Mikäli olet lapsiperheelinen, jonka perheeseen kuuluu ainakin yksi kotona asuva alle 18-vuotias, ja perheesi on tietoisesti vähentänyt lihankulutustaan, olet juuri etsimäni henkilö! Teen Helsingin yliopistoon kotitalousopettajan koulutukseen pro gradu -työnä tutkimusta lapsiperheiden lihansyönnin vähentämisestä, jonka aineisto muodostuu tämän kyselyn vastauksista.


Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 10 minuuttia. Vastauksia käytetään vain tähän tutkimukseen, eikä vastaus tietoja luovuteta eteenpäin. Tuloksista ei voida tunnistaa yksittäistä henkilöä.

Mikäli sinulla on mitä tahansa kysyttävää tähän kyselyyn liittyen, otathan yhteyttä karita.koskelainen@helsinki.fi. Suurkiitos vastauksistasi!

Parhain terveisin,
 Karita Koskelainen
 Helsingin yliopisto, Kasvatustieteellinen tiedekunta, kotitalousopettajan koulutus

Seuraava >>

Siv 1 / 7
 © Eduix Oy




HELSINGIN YLIOPISTO
 HELSINGFORS UNIVERSITET
 UNIVERSITY OF HELSINKI

Lapsiperheiden lihansyönnin vähentäminen

TAUSTATIEDOT

* Vastaajan sukupuoli ☐ Mies ☐ Nainen ☐ Muu ☐ En halua vastata

* Vastaajan asuinmaakunta
 --Valitse tästä-- 


* Kotona asuvien lasten lukumäärä ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 tai enemmän

Kotona asuvien lasten syntymävuodet

<input type="checkbox"/> 2000	<input type="checkbox"/> 2010
<input type="checkbox"/> 2001	<input type="checkbox"/> 2011
<input type="checkbox"/> 2002	<input type="checkbox"/> 2012
<input type="checkbox"/> 2003	<input type="checkbox"/> 2013
<input type="checkbox"/> 2004	<input type="checkbox"/> 2014
<input type="checkbox"/> 2005	<input type="checkbox"/> 2015
<input type="checkbox"/> 2006	<input type="checkbox"/> 2016
<input type="checkbox"/> 2007	<input type="checkbox"/> 2017
<input type="checkbox"/> 2008	<input type="checkbox"/> 2018
<input type="checkbox"/> 2009	<input type="checkbox"/> 2019

<< Edellinen Seuraava >>

Siv 2 / 7
 © Eduix Oy



HELSINGIN YLIOPISTO
 HELSINGFORS UNIVERSITET
 UNIVERSITY OF HELSINKI

Lapsiperheiden lihansyönnin vähentäminen

LIHANSYÖNNIN VÄHENTÄMINEN

Minkä lihan syömistä olette sitenaisesti vähentäneet?

☐ Naista
☐ Sika
☐ Kana
☐ Bockali
☐ Kalkkuna
☐ Lammasta
☐ Kala
☐ Ämpäli
☐ Riisi
☐ Pori

Joskin muu lihansyönti on vähennetty, mikä?

* Kun perheessä syödään lihaa, miten lihansyönnistä vähennetään huomota? (asun. nro. summa, nro. alue)

Ketä kaikki perheeseen kuuluvat ovat vähentäneet lihansyöntiä?

☐ Kaikki perheeseen kuuluvat
☐ Äiti
☐ Isä
☐ Muutamat perheet
☐ Kaikki lapset
☐ Osa lapsista

Joku muu perheeseen kuuluva?

* Kunkin uuden perheenjäsenen, joka on vähentänyt lihansyöntiä, syövätkö nykyään lihaa?


☐ Päivittäin joka aterialla
☐ Päivittäin muutamalla aterialla
☐ 4-6 päivänä viikossa
☐ 1-3 päivänä viikossa
☐ Muutamien kerran kuukaudessa
☐ Muutamien kerran vuodessa
☐ Harvemmin kuin muutaman kerran vuodessa

Kenen aloitteesta lihansyöntiä on alettu vähentämään?

☐ Äiti
☐ Isä
☐ Lapsen tai lapsien
☐ Lihansyöntiä on vähennetty jostain muun aloitteesta

<< Edellinen | Seuraava >>

Sivu 3 / 7
© Edut Oy



HELSINGIN YLIOPISTO
 HELSINGFORS UNIVERSITET
 UNIVERSITY OF HELSINKI

Lapsiperheiden lihansyönnin vähentäminen

LIHAN KORVAAMINEN

Mitä olette korvanneet ruokavaliossa vähennetty liha?


☐ Kasviksilla
☐ Pähkinöillä
☐ Siemenillä
☐ Viiputeilla
☐ Soljatuotteilla
☐ Palkokasveilla
☐ Nyhtokauralla
☐ Härkiksellä
☐ Ompelilla
☐ Tofulla
☐ Tempella
☐ Seitanilla
☐ Quornilla
☐ Mifilla
☐ Kasvispöjälillä nakkivalmistella
☐ Kasvispöjälillä pyöräkkävalmistella
☐ Kasvispöjälillä leikkeleillä
☐ Kasvispöjälillä pihveillä

Liha on korvattu jollain muulla, mikä?

* Mitä perusteella liha korvaava proteiini valitaan?

<< Edellinen | Seuraava >>

Sivu 4 / 7
© Edut Oy



HELSINGIN YLIOPISTO
 HELSINGFORS UNIVERSITET
 UNIVERSITY OF HELSINKI

Lapsiperheiden lihansyönnin vähentäminen

RUOKAVALMISTUKSEEN LIITTYVÄT KYSYMYKSET

* Kuka perheessä pääsääntöisesti päättää, mitä syödään?

☐ Äiti
☐ Isä
☐ Lapsilapset
☐ Päätös tehdään yhdessä perheen kesken

Joku muu päättää, kuka?

* Kuka pääsääntöisesti valmistaa ruoan arkena?

☐ Äiti
☐ Isä
☐ Lapsilapset
☐ Ruoka valmistetaan yhdessä

Joku muu valmistaa ruoan arkena, kuka?

* Kuka pääsääntöisesti valmistaa ruoan viikonloppuna?

☐ Äiti
☐ Isä
☐ Lapsilapset
☐ Ruoka valmistetaan yhdessä

Joku muu valmistaa ruoan viikonloppuna, kuka?

Kyllä Ei Joskus


* Valmistetaanko perheessä useampaa ruokaa eri ruokailloille?

☐ Kyllä ☐ Ei ☐ Joskus

Jos perheessä valmistetaan useampaa eri ruokaa, mikä?

<< Edellinen Seuraava >>

Sivu 5 / 7
© Eduix Oy



HELSINGIN YLIOPISTO
 HELSINGFORS UNIVERSITET
 UNIVERSITY OF HELSINKI

Lapsiperheiden lihansyönnin vähentäminen

LIHANSYÖNNIN VÄHENTÄMISESTÄ SEURANNUT MUUTOS

* Kun perheessä on alettu vähentää lihansyöntiä, millä tavalla perheessä valmistetut ruoat ovat muuttuneet? (esim. ovatko valmistetut ruokalajit pysyneet samoina ja proteiinin lähde on korvattu, vai onko perheeseen tullut uusia ruokalajeja?)

* Millaisia muutoksia lihansyönnin vähentämisellä on perheen ruokatottumuksiin?

Haluatko kertoa vielä jotain perheesi lihansyönnin vähentämisestä?

<< Edellinen Seuraava >>

Sivu 6 / 7
© Eduix Oy



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

Lapsiperheiden lihansyönnin vähentäminen

Olet nyt vastannut kaikkiin kysymyksiin. Jos haluat vielä palata muuttamaan vastauksiasi, paina Edellinen.
Vastauksesi tallentuvat painettuasi Valmis eikä pääse enää muuttamaan niitä.
Kiitos vastauksestasi!

TIETOJEN LÄHETYS

<< Edellinen

Valmis

Sivu 7 / 7

© Eduix Oy

Liite 2.

Saateteksti kyselylomakkeeseen Facebook-ryhmissä.

Hei, sinä lihansyöntiä tietoisesti vähentänyt lapsiperheellinen!

Mikäli olet lapsiperheellinen, jonka perheeseen kuuluu ainakin yksi kotona asuva alle 18-vuotias, ja perheesi on tietoisesti vähentänyt lihankulutustaan, olet juuri etsimäni henkilö! Teen Helsingin yliopistoon kotitalousopettajan koulutukseen pro gradu -työnä tutkimusta lapsiperheiden lihansyönnin vähentämisestä. Mikäli kuulut etsimääni kohderyhmään, olisin enemmän kuin kiitollinen, mikäli käyttäisit 10 minuuttia ajastasi vastaamalla oheiseen kyselyyn!

Suurkiitos jokaisesta vastauksesta jo etukäteen!

Jaettu tässä ryhmässä ylläpitäjän luvalla.

Liite 3.

Avointen kysymysten vastauksista tehdyt analyysitaulukot.

Liitetaulukko 1. Perheen lihanhankintaan vaikuttavat tekijät

PÄÄLUOKKA	YLÄLUOKKA	ALALUOKKA
Lihan ostamiseen liittyvät tekijät	Lihan hinta (n 60)	"Punalaputetut" tuotteet (n 7) Tarjoukset (n 1) Hinta-laatu-suhde (n 1)
Lihan alkuperään liittyvät tekijät	Kotimaisuus (n 113)	Lähitila/lähiruokaa/reko (n 21) Lihan tuottaja/ valmistaja tärkeä (n 4)
	Luomu (n 60)	
Lihan ominaisuuksiin liittyvät tekijät	Lihan laatu (n 6) Lihan rasvaprosentti (n 5) Maustamaton liha (n 4) Lihan GMO ja antibioottivapaus (n 3) Lihan lihapitoisuus (n 1) Lihan tuoreus (n 1) Maku (n 1)	
	Rajoittanut lihansyöntiä tiettyihin lihalaatuihin	Suosii riistaa (n 10) Ei syö ollenkaan punaista lihaa (n 4) Syö vain perhepiiriin hankkimaa riistaa (n 2)
	Kalaan liittyvät tekijät	Itse pyydetty kala (n 2) WWF:n kalaoppaan vihreäksi merkittävä kala (n 2) Kala ostetaan aina kalatiskiltä (n 1)
Lihan tuottamiseen liittyvät tekijät	Liha tuotettu mahdollisimman eettisesti /eläinten olot huomioitu (n 9) Lihan ekologisuus (n 2)	
Lihan pakkaamiseen liittyvät tekijät	Mahdollisimman ekologinen myyntipakkaus (n 3)	
Perheeseen liittyvät tekijät	Eri henkilöt perheessä syövät eri lihoja (n 3) Lihan on sovittava taaperolle (n 1) Ruoan valmistamisen helppous ja nopeus lasten takia (n 1)	

Liitetaulukko 2. Lihaa korvaavan proteiinin valintaan vaikuttavat tekijät

PÄÄLUOKKA	YLÄLUOKKA	ALALUOKKA
Korvaavan proteiinin ostamiseen liittyvät tekijät	Hinta (n=34)	Tarjoukset (n=1)
	Saatavuus (n=12)	Helppo löytää kaupasta (n=1)
Korvaavan proteiinin ominaisuuksiin liittyvät tekijät	Maku (n=85) Proteiinin vaihtelevuus (n=19) Proteiinipitoisuus (n=11) Terveellisyys (n=6) Luonnollisuus (n=2) Mieluiten luomu (n=2) Lisäaineeton (n=2) Ravintoarvot (n=3) Tuotteen monikäyttöisyys (n=2) Vähärasvaisuus (n=1) Laadukkuus (n=1) Ei lisättyä sokeria (n=1) Nopea valmistaa (n=1)	
Korvaavan proteiinin tuottamiseen liittyvät tekijät	Kotimaisuus (n=13) Mahdollisimman vähän prosessoitu tuote (n=11) Ekologisuus (n=4)	
Perheeseen liittyvät tekijät	Mieliteko (n=14) Allergiat/erityisruokavaliot (n=13) Lapsille maistuvaa (n=11) Tuttu tuote (n=2)	
	Ruoanvalmistukseen liittyvät tekijät	Valmistuksen helppous (n=23) Mikä sopii valmistettavaan ruokaan parhaiten (n=19) Mitä osataan valmistaa (n=3) Tehdään ruokia, joissa lihaa ei tarvitse korvata (n=2) Valitaan reseptissä lukeva proteiininlähde (n=6)
Muuta	Ei soijaa (n=6) Suositeltu tuote (n=2) Sattumanvaraisuus (n=4) Viljattomuus (n=1) Liha korvataan kalalla (n=1)	

Liitetaulukko 3. Syyt, joiden vuoksi perheessä tehdään useampaa eri ruokalajia

PÄÄLUOKKA	YLÄLUOKKA	ALALUOKKA
Allergiat	Allergiat yleisesti (n=8) Keliakia (n=4) Maito-allergia (n=2) Aisti-yliherkkyys (n=1)	
Lapsiin liittyvät tekijät	Nirsoilu (n=10) Lapselle tehdään eri ruokaa (n=2)	Lapset eivät pidä kaikista kasvisruoista (n=2)
	Lapselle vähäsuolaisempi vaihtoehto (n=2) Lapselle tehdään eri ruoka, koska ruoka on liian tulista/mausteista (n=11) Lapsi vegaani (n=1)	
Äitiin liittyvät tekijät	Äiti ei syö lainkaan lihaa (n=13) Äiti syö rajoittuneemmin lihaa kuin muu perhe (n=2) Äidin ruokavalinnat eivät miellytä lapsia (n=1)	
Isään liittyvät tekijät	Isä haluaa lihaa (n=6) Isä on vegaani (n=1)	
Perhettä jakavat tekijät	Perheenjäsenillä omat ruoat (n=8) Yksi perheenjäsen ei syö lainkaan lihaa (n=6) Lihallinen sekä lihaton vaihtoehto tarjolla (n=6) Osa perheenjäsenistä vegaaneja (n=5) Osa perheestä syö lihaa, osa ei (n=2) Joku perheenjäsen haluaa jotain, mitä ei ole tarjolla (n=1)	
Ruoan variaatiot	Kasvisruokaan lisätään liha osalle ruokailijoista mukaan (n=1) Kasvisproteiininlähde ei miellytä kaikkia (n=1) Kaikki kasvisruokavaihtoehdot eivät miellytä kaikkia (n=1) ”Jämäruokapäivinä” perheenjäsenet syövät eri ruokia (n=1)	

Liitetaulukko 4. Lihansyönnin vähentämisestä seurannut muutos perheen valmistamissa ruoissa

PÄÄLUOKKA	YLÄLUOKKA	ALALUOKKA
Ruokalajit pysyneet samoina	Pääsääntöisesti samoja ruokia kuin ennen lihansyönnin vähentämistä, liha korvattu kasvisproteiinilla (n=20)	Kasvisten ja vihannesten käyttö lisääntynyt (n=13) Yrttien ja mausteiden käyttöä lisätty (n=4) Syödään kalaa enemmän (n=2) Lihatuotteita vähennetty (n=1)
Ruokalajit muuttuneet	Pääsääntöisesti uusia ruokalajeja (n=56) Uusia ruokalajeja sekä vanhoja tuttuja liha kasvisproteiinilla korvattuna (n=46)	Paljon ruokakokeiluja (n=12) Uusia raaka-aineita (n=7) Ruokavalio monipuolistunut (n=6) Itämaisen ruoan valmistaminen uutena asiana (n=1)
Lihan korvaaminen	Liha korvattu kasvisproteiinilla (n=48)	Lihaa ei korvata millään (n=6)

Liitetaulukko 5. Lihansyönnin vähentämistä seuranneet muutokset perheen ruokatottumuksissa

PÄÄLUOKKA	YLÄLUOKKA	ALALUOKKA
Ruoan hankintaan liittyvät muutokset	Ruoan suunnitteluun menee enemmän aikaa (n=6) Ruokaan menee vähemmän rahaa (n=2)	
Ruoanvalmistukseen liittyvät muutokset	Kokeillaan aiempaa rohkeammin erilaisia ruokia (n=6) Tehdään enemmän itse (n=4) Useampaa erilaista ruokaa tarjolla (n=2) Ruoanvalmistukseen menee enemmän aikaa (n=1) Ruoanlaitto koetaan haastavampana (n=1) Ruokaa tehdään enemmän yhdessä (n=1) Äiti vastuuttanut muita perheenjäseniä enemmän ruoanlaitossa (n=1)	Kokeilut eivät aina välttämättä onnistu (n=3)
Ruoan valintaan liittyvät muutokset	Kotona valmistetaan uudenlaisia ruokia (n=10) Kasvisruoan syönti myös kodin ulkopuolella yleistynyt (n=2) Kotona valmistetaan kasvispainotteisempaa ruokaa (n=7)	Ei tee enää mieli lihaa (n=2)
Ruokaan liittyvän tietoisuuden muutokset	Ruoan eettisyyteen kiinnitetään enemmän huomiota (n=3) Ruoan alkuperään kiinnitetään huomiota (n=2) Veganismi on alkanut kiinnostamaan (n=2) Ruoan laatuun kiinnitetään enemmän huomiota (n=2)	Huomiota kiinnitetään riittävään proteiinin saantiin (=2) Välipalojen valintaan kiinnitetään enemmän huomiota (n=1)
Ruokailutilanteeseen liittyvät muutokset	Syödään aiempaa useammin yhdessä (n=1)	
Ruokaan liittyvien asenteiden muutos	Uusia makuja on otettu myönteisesti vastaan (n=14) Uudet maut eivät ole saaneet varauksetta vastaanottoa (n=7)	Ennakkoluulot ovat vähentyneet (n=2)
Ruoan aiheuttaman olotilan muutokset	Fyysisesti parempi olo (n=7) Henkisesti parempi olo (n=3)	Parempi omatunto ruokavalintojen suhteen (n=4)

Nykyinen kotona valmistettu ruoka verrattuna aiemmin kotona valmistettuun ruokaan	Ruoka on monipuolisempaa (n=22) Ruoka on terveellisempää (n=11) Ruoka on värikkäämpää (n=3) Ruoka on maukkaampaa (n=1)	Uusien ruokien ja raaka-aineiden kautta makumaailma on laajentunut (n=7) Ruoassa käytetään rohkeammin mausteita (n=1)
Tiettyjen raaka-aineiden käyttö lisääntynyt	Kasviksien käyttö lisääntynyt (n=31) Kasvisproteiinien käyttö lisääntynyt (n=5) Syödään enemmän kalaa (n=3) Palkokasvien käyttö lisääntynyt (n=2) Juuston käyttö lisääntynyt (n=2) Käytetään aiempaa mieluummin eineksiä (n=2) Pähkinöiden käyttö lisääntynyt (n=1)	Hedelmien käyttö lisääntynyt (n=4) Juureksien käyttö lisääntynyt (n=1) Vihannesten käyttö lisääntynyt (n=1)
Tiettyjen raaka-aineiden käyttö vähentynyt	Lihan käyttö on vähentynyt (n=7) Leikkeleiden käyttö on vähentynyt (n=4)	Kovia rasvoja vähemmän (n=1)
Ei merkittäviä muutoksia ruokattumuksissa (n= 42)	Ei osaa sanoa muutoksista (n=7)	

Liitetaulukko 6. Muut asiat, jotka vastaajat halusivat tuoda esiin perheen lihansyönnin vähentämisestä

PÄÄLUOKKA	YLÄLUOKKA	ALALUOKKA
Arvot, jotka ohjaavat lihansyönnin vähentämistä	Eettisyys (n=9) Ekologisuus (n=4) Terveellisyys (n=1)	Ilmasto-asiat (n=6) Lihansyönnin vähentäminen on saanut pohtimaan ruokavalintoja ylipäätään (n=1)
Periaatteellisia päätöksiä lihan-syönnin vähentämiseen liittyen	Ei halua käyttää lihankorvikkeita (n=2) Lihaa syödessä kiinnitetään huomiota lihan laadukkuuteen (n=2) Halu tietää, mitä syö (n=1)	
Lihansyönnin vähentämisen vaikutus terveyteen	Fyysinen olo parantunut lihansyönnin vähentyessä (n=7) Lihansyönnin vähennetty terveydelisistä syistä (n=4)	Lihansyönnin vähentämistä seurannut parempi omatunto (n=1)
Lihansyönnin vähentämiseen liittyvät kokemukset	Lihansyönnin vähentäminen koetaan hyvänä päätöksenä (n=5) Lihansyönnin vähentämisen koetaan tuoneen lisää iloa ruoanlaittoon (n=3) Lihansyönnin vähentämisen koetaan olleen helppoa (n=2) Ruoan suunnittelu koetaan työlämpänä (n=1) Ruokaan menee enemmän rahaa (n=1)	Valmisruokia tulee ostettua enemmän (n=1)
Lihansyönnin vähentäminen ja perheenjäsenet	Vaikka kotona syödäänkin kasvispainotteisempaa ruokaa, voidaan kodin ulkopuolella syödä lihaa (n=13) Haastavaa löytää lapsille maistuvaa kasvisruokaa (n=8) Lapset ovat ottaneet lihansyönnin vähentämisen hyvin vastaan (n=3) Isä ei ole innostunut lihansyönnin vähentämisestä (n=3)	Perheessä harrastetaan metsästystä, joten riistaa syödään edelleen (n=1) Veganismi kiinnostaa (n=1)
Lihansyönnin vähentämiseen liittyvät ajalliset kommentit	Lihansyönnin vähentäminen tapahtunut hitaasti (n=2) Lihansyönnin vähentäminen ollut kokeilu, joka on jatkunut (n=2) Lihansyönnin vähentäminen on pienimuotoista (n=1)	

Liite 4.

Tutkimukseen osallistuneiden vastaukset heidän nykyisestä asuinkunnastaan vastausten mukaan eriteltynä

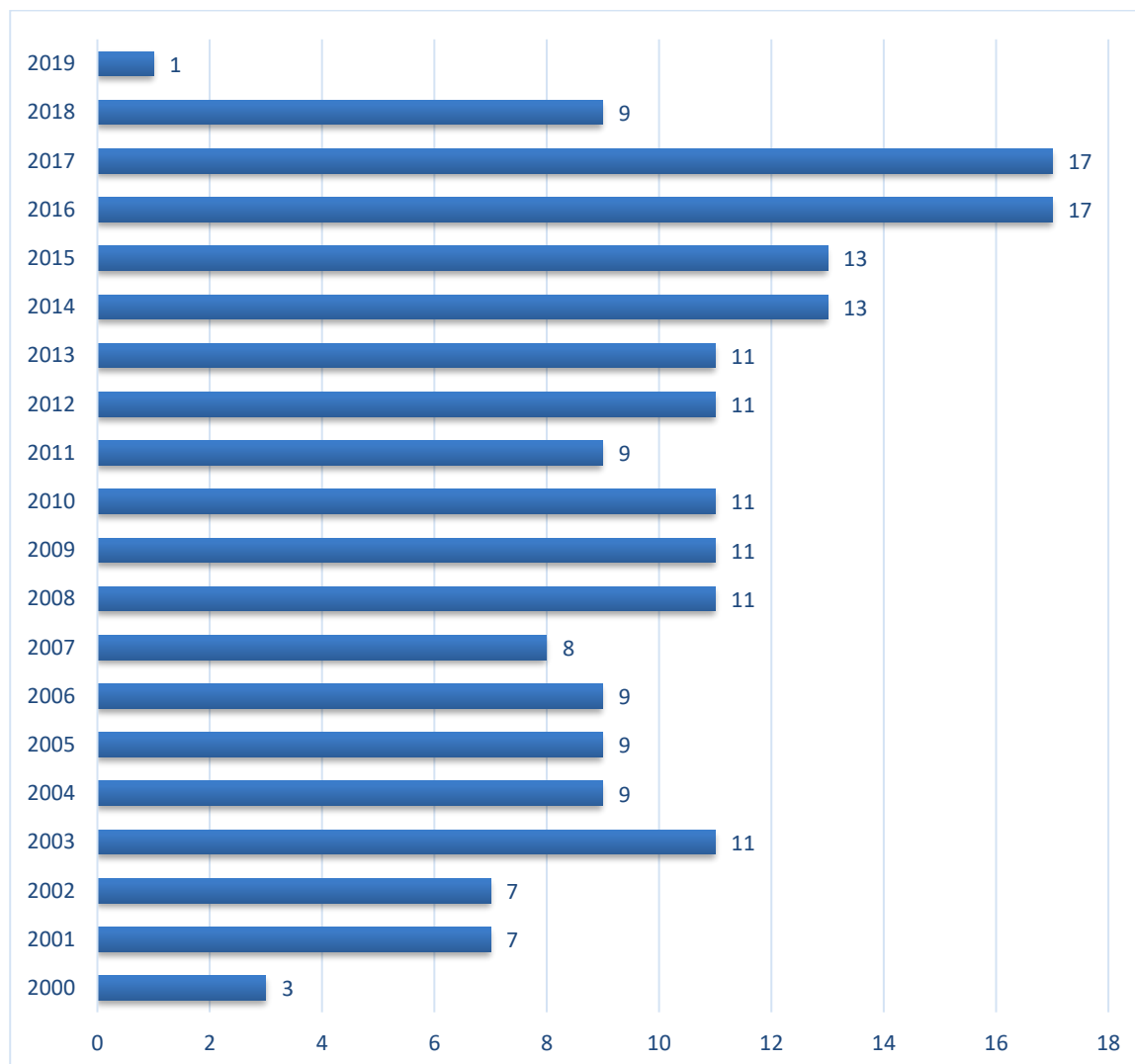
Liitetaulukko 7. Aineiston taustatiedot nykyisen asuinkunnan mukaan ilmoitettuna, %

Muuttuja	n	%
Nykyinen asuinkunta		
Historiallisten maakuntien mukaan nykyisen asuinkuntansa ilmoittaneet	39	22
Ahvenmaa	0	0
Häme	5	3
Karjala	2	1
Lappi	1	0
Pohjanmaa	6	3
Satakunta	3	2
Savo	3	2
Uusimaa	17	9
Varsinais-Suomi	2	1
Nykyisten maakuntien mukaan nykyisen asuinkuntansa ilmoittaneet	141	78
Ahvenanmaa	0	0
Etelä-Karjala	8	4
Etelä-Pohjanmaa	3	2
Etelä-Savo	3	2
Kainuu	1	0
Kanta-Häme	4	2
Keski-Pohjanmaa	2	1
Keski-Suomi	16	9
Kymenlaakso	3	2
Lappi	4	2
Pirkanmaa	12	7
Keski-Pohjanmaa	1	0
Pohjois-Karjala	2	1
Pohjois-Pohjanmaa	10	6

Pohjois-Savo	6	3
Päijät-Häme	2	1
Satakunta	2	1
Uusimaa	52	29
Varsinais-Suomi	10	6
yhteensä	180	100

Liite 5.

Tutkimukseen osallistuneiden vastaajien kotona asuvien lasten syntymävuodet vuosien 2000-2019 välillä



Liitekuvio 1. Aineiston taustatiedot tutkimukseen osallistuneiden vastaajien kotona asuvien lasten syntymävuosien mukaan ilmaistuna, % vastaajista